Здоровый сон

Шон Стивенсон

21 шаг на пути к хорошему самочувствию

18+

Эту книгу хорошо дополняют:

Наука сна
Дэвид Рэндалл

Заряжен на 100%
Ренат Шагабутдинов и Эдуард Безуглов

Transcend
Рэймонд Курцвейл и Терри Гроссман

SHAWN STEVENSON

SLEEP SMARTER

21 Essential Strategies to Sleep Your Way to A Better Body, Better Health, and Bigger Success



ШОН СТИВЕНСОН

ЗДОРОВЫЙ СОН

21 ШАГ НА ПУТИ К ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ

Перевод с английского
Александра Токарева

Москва
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2019

УДК 159.963.22
ББК 88.282
С80

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения Advanced Integrative Health Alliances LLC.c/o Folio Literary Management, LLC и P. & R. Permissions & Rights Ltd. c/o PRAVA I PREVODI

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Александром Токаревым, Ильей Саломатовым и Глебом Михайловым

Стивенсон, Шон

С80 Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию / Шон Стивенсон ; пер. с англ. А. Токарева ; [науч. ред. Н. Никольская]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 368 с.

ISBN 978-5-00117-698-5

Сон — важнейшая составляющая здорового образа жизни, однако многим из нас кажется, что им можно пожертвовать в угоду более интересным и полезным делам. Такой подход очень опасен: дефицит сна приводит к резкому снижению качества жизни, не давая ощутить пользу от тренировок и сбалансированного рациона.

Шон Стивенсон на собственном опыте ощутил, какие серьезные последствия имеет недостаток сна. Из его книги вы узнаете, можно ли отоспаться в выходные, если постоянно недосыпать в будни; в какое время дня нужно заниматься спортом, чтобы лучше спать; как оборудовать комнату для сна; допустимо ли пользоваться гаджетами по вечерам и многое другое.

Это книга для каждого, кто заботится о своем здоровье, хочет спать качественно и просыпаться отдохнувшим.

УДК 159.963.22
ББК 88.282

ISBN 978-5-00117-698-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Книгу нельзя рассматривать как медицинское руководство. Прежде чем использовать советы, предложенные автором, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия неверного применения информации, приведенной в книге.

До сих пор помню, как бабушка укладывала меня спать. Я чувствовал себя счастливым, любимым и с воодушевлением предвкушал завтрашний день. Эта книга посвящается бабушке. Никогда не перестану вспоминать ее и благодарить за то, что поверила в меня.

Мне бы от всей души хотелось, чтобы вы обрели идеальный сон и благодаря этому ваша жизнь стала счастливее, здоровее и успешнее.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема сна в том, что он страдает от нехватки пиара и отчаянно нуждается в ребрендинге. Сон не сексуален. Это необходимая часть жизни, но большинство из нас стараются спать как можно меньше. Многие врачи и чиновники от здравоохранения не признают сон краеугольным камнем здоровья. Он кажется чем-то настолько элементарным, что мало кто обращает на него внимание. До сих пор.

Оказывается, сон может помочь или помешать сбросить вес, замедлить старение, предотвратить рак и добиться высоких результатов в работе. Все потому, что он регулирует выработку большинства гормонов. Сон — часть вашего суточного биоритма, повторяющегося 24-часового процесса, который определяется чередованием света и тьмы в окружающей среде. По крайней мере 15% нашей ДНК контролируются суточным биоритмом, включая восстановительные процессы организма.

Возможно, вы скажете: «Хорошо, доктор Сара, я просто приму снотворное и перезвоню вам утром». К сожалению, медикаменты не решают эту проблему. Три больших исследования показали, что прием препаратов даже в малых дозах (по одной таблетке 20 раз в год) связан с повышенной

смертностью. Кроме того, ваши любимые рецептурные средства увеличивают общую продолжительность сна всего на 30–40 минут, и он не обязательно высокого качества. Иными словами, лекарства ничего не устраняют, поскольку плохой сон обычно вызван не единственной причиной.

Здесь требуется более основательный подход. Вам поможет Шон Стивенсон.

Я познакомилась с Шоном около двух лет назад, когда он был гостем на моем подкасте. Слушая его, удивлялась, каким образом эксперт по здоровью может быть настолько крут. Я пыталась классифицировать его как диетолога или тренера, но он не вписывался в эти категории. Услышав его драматическую историю о взрослении в невероятно суровых для ребенка условиях и рассказ о том, как он изменился в подростковом возрасте, я была ошеломлена и захотела узнать еще больше.

Шон сумел подняться над тоскливым существованием бедного района и стать перспективным юным спортсменом. Он не ведал тогда, что для него дорога в лучшую жизнь скоро закроется. На тренировке, выполняя забег на 200 метров, на выходе из поворота паренек сломал бедро. Не в результате травмы или падения, а просто из-за физического износа! Лишь спустя годы, когда ему исполнилось 20 лет, он наконец узнал точный диагноз: дегенеративное заболевание костей и межпозвоночных дисков. У него были обнаружены две грыжи, на дисках L4 и L5/S1. Врачи потребовали прекратить заниматься спортом. «Ничего нельзя сделать. Принимайте лекарства до конца жизни».

Это был решающий момент: Шон решил, что прогноз, сделанный медиками, его не устраивает, и с упорством и сосредоточенностью спринтера взял на себя ответственность

за свое самочувствие. Самостоятельно изучая функциональную медицину (форма системной медицинской помощи, которая воздействует на первопричину симптомов), он сформулировал ключевые принципы: тело не может создавать и регенерировать ткани, если нет необходимых ресурсов, и нельзя перепоручать свое здоровье специалисту-медику, который, действуя с лучшими намерениями, не дает никакой надежды. В функциональной медицине мы называем это плейотропным* решением: подход, включающий питание, физические упражнения, управление стрессом, межличностные отношения и уход за собой.

Прежде всего Шон перешел на натуральную еду и увеличил потребление витаминов. Он не любил овощи и, чтобы извлечь полезные вещества, выжимал из них сок. И, возможно, самое важное: он стал лучше спать. За шесть недель парень сбросил почти 13 кг. Его угревая сыпь исчезла, как и хроническая боль в суставах. Он ощутил колоссальный прилив энергии! Девять месяцев спустя врач Шона взглянул на его МРТ и не поверил своим глазам: два межпозвоночных диска, пораженные грыжей, были в порядке, и даже суставная смазка восстановилась. Кроме того, он подрос на 1,3 см. Юноша повернул вспять процесс дегенерации.

Шон понял, что необходимо самостоятельно идти к собственному здоровью. Он нашел свою миссию: показать, как это делать.

---

* Плейотропи́я (от греч. πλείων — «больше» и τρέπειν — «поворачивать, превращать») — явление множественного действия гена. Выражается в способности одного гена влиять на несколько фенотипических признаков. Таким образом, новая мутация в гене может повлиять на некоторые или все связанные с этим геном признаки. *Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.*

Во время сна продуцируется гормон роста, что позволяет организму поддерживать и восстанавливать мышцы и уменьшать объем жира на животе. Сон укрепляет память и в буквальном смысле изменяет клеточную структуру мозга: пока тело отдыхает, мозг омывается спинномозговой жидкостью, которая устраняет молекулы-разрушители, провоцирующие нейронную дегенерацию.

Нарушение сна вызывает куда более серьезные проблемы, чем темные круги под глазами. Вы становитесь ворчливы, и с вами непросто общаться. Страдают ваши партнеры, дети и родители. Снижается производительность труда. Уровень кортизола, главного гормона стресса, повышается, и в результате вы начинаете больше есть, накапливая жир. Замедляется работа щитовидной железы. Уровень сахара в крови также далек от нормы. Вам не удается очистить мозг и душу от грязи. В зависимости от продолжительности и объема недосыпа вероятность развития рака увеличивается в четыре раза. Повышается риск диабета, метаболического синдрома* и сердечных заболеваний.

Качественный сон, который вы сможете приобрести благодаря советам Шона, принесет вам следующие преимущества:

— здоровая и молодая на вид кожа;
— эмоциональное восстановление и улучшение отношений;
— меньший риск инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний;

---

* Метаболический синдром — метаболические, гормональные и клинические нарушения, которые могут привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В основе метаболического синдрома лежит невосприимчивость тканей к инсулину.

— снижение вероятности несчастных случаев;
— уменьшение воспалений;
— улучшение работы иммунной системы, снижение риска рака и инфекций;
— восстановление гормонального баланса;
— ускоренный темп потери веса;
— уменьшение боли;
— укрепление костей;
— снижение риска болезни Альцгеймера и когнитивных нарушений;
— улучшение памяти;
— долголетие.

Настоятельно советую вам улучшить качество сна по рекомендациям Шона Стивенсона. Я считаю его хорошим другом и коллегой и знаю, что он, с одной стороны, крутой и прямолинейный мотиватор, а с другой — человек науки. Это уникальное сочетание придает его голосу новизну и свежесть в мире индустрии здоровья и благополучия. Шону известно о важности здоровья больше многих из нас, поскольку он не всегда им обладал. Он отважен и искренен. Он хочет, чтобы, невзирая на мрачные прогнозы, вы нашли выход, ведь ему по опыту известно, как победить любой диагноз. Итак, скорректируйте сон — и вы улучшите здоровье и жизнь.

Сара Готтфрид,
доктор медицинских наук
Беркли, Калифорния

ОТ АВТОРА

Хорошо спать — не то же самое, что хорошо играть в бейсбол или выступать на публике. За отличный сон не дают наград, и никто не похвалит вас за то, что вы потрясающе спите. Качественный сон — это, как правило, нечто очень личное. До тех пор, пока его отсутствие не начинает сказываться на других сферах жизни.

Наряду с избыточным весом и болезнями, у меня были и явные проблемы со сном, однако я не обращал на них внимания. Все замечали мои лишние килограммы и видели, что я испытываю боль, но никто не знал о той борьбе, которая каждую ночь велась на моей подушке. Я страдал наедине с самим собой. Но, к счастью, в конце туннеля виднелся свет.

Я бы не отыскал путь к выздоровлению, не научившись правильно спать. Иногда сложно поверить в то, что множество людей во всем мире смогут лучше спать по ночам благодаря тому, что я пережил. Мне пришлось нелегко, но я не согласился бы обменять свой опыт на целый мир. Со временем я понял: великие учителя приходят раньше нас, чтобы даровать нам способность ускоренного роста. Они бьются над решением и находят его, избавляя нас от необходимости заниматься поисками.

У каждого своя история, и моя не сводится к поиску рецепта хорошего сна. Прочтя эту книгу, вы обнаружите, что качество сна сильно зависит от питания, физических упражнений, уровня стресса и многих других составляющих нашего образа жизни. Установки в этих сферах обычно закладываются в очень юном возрасте — так было и со мной. Надеюсь, узнав мою историю и самостоятельно применив то, что удалось обнаружить мне, вы обретете здоровье — и сон — высочайшего качества, о котором могли только мечтать.

УСТАНОВКА ПЛАНКИ

Моя мать была очень молода, когда я родился, поэтому до шести лет я жил с бабушкой. Она научила меня бескорыстной любви, постоянному саморазвитию и уверенности в себе. Но именно под ее влиянием сформировались и пищевые привычки, от которых я долго не мог избавиться.

Хотя дедушка охотился и рыбачил, а бабушка выращивала овощи в своем огороде, они кормили меня рыбными палочками, макаронами с сыром, SpaghettiOs*, сэндвичами и картофельными чипсами, поскольку им хотелось, чтобы я был счастлив и всегда «подчищал за собой тарелку». Иногда я соглашался съесть немного брокколи (но только если сверху был сыр!). Я мог отказываться от «странной еды», которая мне не нравилась (а именно той, что не была упакована в коробочку). Я знаю, что бабушка очень меня любила, однако привитые ею вкусовые пристрастия сильно ускорили мое свидание с болезнью.

---

* SpaghettiOs — американский бренд макаронных изделий в форме колечек для сырно-томатного супа. *Прим. перев*.

Когда мне было около семи лет, я переехал к маме в центр города. Мои предпочтения в еде оставались прежними, но мама и отчим пытались заставить меня есть иную пищу — криками, угрозами и тому подобными методами, которые лишь усиливали чувство страха перед новыми продуктами.

Теперь у меня был куда больший доступ к фастфуду и конфетам, которые я редко видел, живя с бабушкой. Это было похоже на сбывшуюся мечту. В магазине на углу я покупал леденцы: доллара хватало на целую сотню! Я чувствовал себя самым богатым ребенком на земле. Я плавал в сладостях, как Скрудж Макдак в своих деньгах.

У бабушки я питался фастфудом лишь изредка, но теперь он окружал меня со всех сторон. Это было достаточно дешево и удобно. Последнее особенно важно, ведь мама и отчим работали не покладая рук, чтобы мы ни в чем не нуждались.

За несколько лет начального образования я многое узнал и в школе, и дома. У мамы научился выживать. Приспособился делать что-то из ничего. Понял, что, независимо от того, что произошло накануне, надо вставать, идти на работу и выполнять свои обязанности.

То, чему я научился у бабушки, здорово помогло мне в других областях жизни. Я действительно понимал ценность учебы и с увлечением слушал моих мудрых наставников. За долгие школьные годы получил много академических наград. Мне также случалось видеть поистине неприятные последствия употребления наркотиков и алкоголя в том сообществе, частью которого я стал, когда переехал жить к маме (и особенно в собственном доме, на примере моей семьи). Благодаря этому я четко знал,

чего *не* хочу, и начал искать способ жить здоровой жизнью на своих условиях (хотя понятия не имел, что на самом деле представляет собой здоровье).

Мне удавалось держаться подальше от наркотиков и алкоголя и отлично учиться в школе. Однако отсутствие правильного питания уже начинало сказываться на моем состоянии. Первое предупреждение я получил в 15 лет. Я достиг высоких результатов в двух видах спорта. До начала футбольного сезона пробежал 40 ярдов* за 4,5 секунды и теперь был готов показать всем, на что я способен… Но у судьбы были другие планы.

Однажды во время тренировки по бегу на 200 метров, когда на дорожке были только мы с тренером, выходя из поворота на прямой участок, *я сломал бедро.*

Причиной был просто бег. Не травма и не падение. Я не понимал, что случилось. Думал, что порвал мышцу, но, сделав рентген, увидел источник моих страданий: я потянул мышцу, и вместе с ней откололась часть подвздошного гребня (верхней части тазовой кости).

Я выполнял все, что полагается в таких случаях: делал УЗИ, оберегал ногу от нагрузок, принимал НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты). Это было круто, потому что несколько недель я должен был пользоваться костылями и мог уходить с уроков пораньше. Но никто никогда не задался вопросом: почему у этого 15-летнего парня сломалось бедро? Такое обычно случается с людьми куда более старшего возраста. Мы думаем, что пожилые падают

---

* Бег на 40 ярдов — тест для оценки скорости игроков в американском футболе (40 ярдов = 36,58 метра). По этому тесту судят, на какую позицию подойдет игрок. *Прим. перев.*

и ломают бедро; на самом деле они ломают бедро, а затем падают. Как же это могло случиться со мной?

Я получил еще дюжину мелких травм, и только в 20 лет мне наконец поставили диагноз: дегенеративное заболевание костей и межпозвоночных дисков. Неизлечимо. Никакой надежды на улучшение (по словам моих благонамеренных докторов).

Первый врач, который направил меня на МРТ, показал снимки моего позвоночника и сообщил о заболевании. Я оптимистично спросил: «Что будем делать?»

Он взглянул на меня с состраданием и сказал: «Сынок, это неизлечимо. У тебя позвоночник 80-летнего старика. Это не исправишь. Мы подберем лекарства, которые облегчат твое состояние, но тебе придется с этим жить. Мне очень жаль».

В унынии и растерянности я покинул его кабинет, и в течение следующих дней, недель и месяцев мне становилось все хуже.

Определенно, это был самый мрачный период в моей жизни. Я вынужденно пропускал занятия в колледже, потому что было слишком тяжело передвигаться. Пока я стоял или ходил, чувствовал себя прекрасно. Но когда поднимался из положения сидя или лежа, каждый раз ощущал в ноге нечто вроде разряда электрошока. Боль была настолько сильной, что я вздрагивал. Я даже начал бояться вставать.

Прошло два с половиной года. Я мало двигался и набрал больше 20 кг. Следуя предписаниям врача о постельном режиме и минимальной активности, продолжал полнеть. Питался так, как обычно в колледже, и поздно ложился, играя в Madden: видеоигру — симулятор американского футбола. (Я научился *потрясающе* играть в Madden!)

Я продолжал уповать на то, что найду врача, который даст мне надежду, но этого не происходило. Я слышал одно и то же: лекарства, постельный режим и «мне жаль, что так случилось». Но однажды вечером все изменилось…

ВТОРОЙ ШАНС

Я сидел на краю кровати в однокомнатной квартире, где жил во время учебы в колледже, и держал в руке флакон с лекарством. Ежедневно я принимал его на ночь, чтобы крепче спать, поскольку при любом движении в постели испытывал боль, которая будила меня.

Я смотрел на таблетки и внезапно вспомнил бабушку…

Она всегда говорила, какой я особенный. Убеждала всех, что я буду вершить великие дела, и ей вторила моя мама. Они верили в меня. И вот я сижу здесь, потеряв эту веру.

В этот момент я осознал, что возлагаю всю надежду исключительно на врачей. Да, они хотят мне помочь, но ведь у них своя жизнь, и они ни в коем случае не должны определять, на что *я* способен.

Именно тогда все изменилось. Я *решил* выздороветь, чего большинство людей никогда не делают. Чаще всего мы надеемся, желаем или *пытаемся* сделать так, чтобы ситуация изменилась к лучшему. Даже в наших молитвах отсутствует важнейший компонент, необходимый для претворения этой просьбы в жизнь: *вера*.

Слово decision (англ. «решение») происходит от латинского de, что означает «от», и cider, то есть «резать». И поэтому, принимая *истинное* решение о чем бы то ни было, вы исключаете все другие возможности, кроме этой. Нет другого варианта, помимо того, который вы выбрали.

Независимо от складывающихся обстоятельств вы будете получать то, что нужно, делать то, что требуется, и станете тем, кем должны, чтобы воплотить вашу мечту. Моей целью было здоровье.

ОСТАВЛЯЯ ХУДШЕЕ ПОЗАДИ

Я мыслю аналитически. Мне недостаточно просто знать, что нечто работает: я хочу понимать, *как именно*. Я не стал довольствоваться одним лишь принятым решением и вдохновением и составил план, который предусматривал три конкретных пункта.

Сам не знаю почему, впервые услышав свой диагноз, я поинтересовался у врача, не связана ли моя болезнь с тем, как я питался, и не поможет ли иной способ тренировок. Он посмотрел на меня как на инопланетянина и сказал: «Это не имеет абсолютно *никакого* отношения к тому, что вы едите. И физкультура тут не поможет», — и выписал рецепт на препараты. Но мне всегда казалось: тут что-то не так.

Ведь я глотал эти таблетки каждый день — значит, все, что я кладу в рот, важно! Все, что поступает в мой организм, влияет на него тем или иным образом!

Благодаря такому озарению я решил изменить схему питания. Как вы понимаете, мой организм был подсажен на пончики и пиццу, так что претворить это решение в жизнь оказалось непросто. Чтобы облегчить процесс, я решил действовать постепенно: в первую очередь отказался от фастфуда и начал готовить еду сам (из более качественных продуктов).

Вместо бургеров, картофеля фри и газировки я покупал говядину травяного откорма и органический картофель

для запекания, а также делал овощной гарнир, который действительно съедал (обычно это была брокколи без сыра). Пил не газировку и молочные коктейли, а воду в невероятных объемах, как будто мне за это платили.

Я заметил, что даже такие незначительные корректировки вызвали существенные улучшения: уменьшились воспалительные процессы, появилось больше энергии. Таких перемен я не наблюдал многие годы.

Подобные изменения в рационе полезны, поскольку доказано, что мясо обычного скота, питающегося зерновыми, кукурузой и соей, содержит больше жирных кислот омега-6 (провоспалительных) и меньше жирных кислот омега-3 (противовоспалительных). Эти животные (что регулярно подтверждают исследования) очень часто болеют, вследствие чего в их корм добавляют антибиотики, не говоря уже о гормонах, которые вводятся для повышения объемов молока и мяса.

Неужели это нормально?

Коровы — жвачные животные, которые на протяжении тысячелетий питались растениями. Трава — естественная пища коров. Конечно, они способны съесть некоторое количество иных продуктов, но как только их становится слишком много, баланс нарушается, коровы заболевают, как и люди. Мы, в свою очередь, потребляем продукты, которые дают нам эти животные. Теперь вы, должно быть, понимаете суть проблемы. Важно помнить: мы не только «то, что мы едим». Мы также *то, чем питалось то, что мы едим*.

Я как ненормальный принялся читать, из чего сделаны кости и диски в моем позвоночнике и что им требовалось для выздоровления. Вместо того чтобы изучать болезнь, я задумался о здоровье и был шокирован тем, что обнаружил.

Оказалось, что такие вещества, как серосодержащие аминокислоты, полисахариды, магний, кремний и даже витамин С, жизненно необходимы для здоровья тканей организма. Все это отсутствовало в моем фастфудном рационе. Самыми «правильными» продуктами для меня были пастеризованный апельсиновый сок и молоко, обогащенное витамином С или кальцием. Это значит, что они были повторно добавлены туда в синтетической форме, поскольку высокотемпературная обработка разрушает большинство питательных веществ, присутствующих в пище изначально.

После того как я повысил качество питания, я разузнал, в каких продуктах есть нужные микро- и макроэлементы. Если эти продукты мне не нравились, я выжимал из них сок либо делал вкуснейшие смузи.

Очень важно понять потребности своего организма, чтобы снабжать его сырьем, необходимым для самовосстановления. Если не обеспечить тело питательными веществами для регенерации тканей, то как еще это может произойти? Поистине чудо, что, страдая от хронической дегенерации, я дожил до 15 лет, когда случился перелом. Я испытывал дефицит в столь многих веществах, в которых нуждался мой организм, что у него попросту не было возможности поддерживать здоровье, пока я не откорректировал рацион. Но еда не единственное, что пришлось изменить.

ВСЁ ВМЕСТЕ

Как только я улучшил рацион, возобновил и тренировки. Ничего сверхъестественного в этом не было. Я двигался постепенно: сначала велотренажер, затем ходьба, небольшие

пробежки, упражнения с весом. Со временем я мог выполнять все больше упражнений. Наше тело буквально *требует* движения, чтобы себя исцелить. Даже когда в меню присутствуют все необходимые питательные вещества (как теперь и в моем случае), благодаря движению организм усваивает их более эффективно.

Пытаясь выяснить, как это работает, я наткнулся на исследование о скаковых лошадях. Перелом кости у коня может стать поводом для отправки на убой, поэтому владельцы крайне заинтересованы в повышении плотности костной ткани своих скакунов. Ученые давали им пищевые добавки вместе с обычным кормом и обнаружили незначительное укрепление костной ткани. Однако когда в дополнение к обычной диете и пищевым добавкам лошадей *выгуливали*, это вызывало *существенное* увеличение плотности их костной ткани.

Я понял! Правильный рацион и двигательная активность значительно увеличивают вероятность достичь цели. Но не хватало еще одного слагаемого…

Начав с заботой и вниманием относиться к своему организму, чего он жаждал на протяжении многих лет, я стал ложиться спать раньше и так же вставать. Причина номер один: я вновь радовался жизни и происходящим в ней переменам. Причина номер два: мое тело действительно хотело спать из-за изменений, которые в нем происходили благодаря тренировкам и качественному питанию. Я начинал понимать, что сон очень важен. Однако всю его мощь оценил лишь годы спустя, когда начал свою клиническую практику.

Как вы убедитесь, организм исцеляет себя главным образом, когда вы спите. Я понял, что хороший сон, как ничто

другое, помогает изменить к лучшему состояние моего тела. И это был последний столп «триады здоровья», преобразившей мою жизнь: грамотное питание, физические нагрузки и правильный сон.

Спустя шесть недель после своего судьбоносного решения я сбросил 13 кг и испытал необычайный прилив энергии. И самое важное: боль, которую я ежедневно терпел последние два с половиной года, исчезла.

Я был в шоке. Серьезно, как такое может быть? Однако когда напомнил себе последовательность действий, все встало на свои места. Наше тело и в самом деле работает по принципу «используй или потеряешь». Если наложить гипс на руку, ее мышцы и ткани атрофируются. Выходит, я «наложил гипс» на все тело, заточив себя в психологическую тюрьму, где был лишен сил и почти не двигался из-за страха испытать боль.

Однако прекратив бояться и сделав то, чего ждали от меня мои гены, взяв на себя ответственность за свой организм, я вырвался из гипсовых оков и не просто вернул себе жизнь, но получил лучшую.

НАЧАЛО ЧЕГО-ТО ОСОБЕННОГО

Поскольку я все еще посещал университет, преподаватели и студенты стали интересоваться, что со мной. Помню, на выходе из кабинета меня остановил учитель. Он посмотрел прямо в глаза и сказал: «Что произошло? Ты выглядишь таким здоровым!» Как будто произошел несчастный случай.

Я выглядел не просто человеком, сбросившим вес. Я сиял здоровьем. Моя кожа светилась, тело было сильным, и я шагал с необычайной уверенностью. Причина была в том, что

я *мог* ходить и понял, что всегда есть возможность изменить ситуацию к лучшему.

Примерно через девять месяцев с момента принятия первоначального решения я сделал сканирование позвоночника и навестил врача. Он взял мой снимок и смотрел на него, держась рукой за подбородок, чуть ли не целую вечность. Затем повернулся ко мне и сказал: «Что бы ты ни делал, продолжай. Все замечательно, друг мой. Таких результатов я прежде не видел». Две грыжи межпозвоночных дисков (L4/L5 и L5/S1) исчезли сами, часть содержимого этих дисков восстановилась.

Я вышел, ощущая прилив жизненных сил и зная: мне нужно было все это пережить, чтобы достичь более значимой цели.

Студенты, преподаватели и весь факультет начали просить меня о помощи. Это стало рождением моей карьеры. Я получил сертификат фитнес-тренера и заменил максимальное количество оставшихся образовательных курсов на те, что были как-либо связаны со здоровьем.

С тех пор я работал с тысячами людей в формате «один на один», а сейчас со многими сотнями тысяч — через книги, программы, презентации, семинары и подкаст, который занимает одно из первых мест в рейтинге: моя аудитория растет с каждым днем. Я невероятно благодарен судьбе за все, через что прошел, и не променял бы этот опыт ни на что другое. Иногда именно трудности выявляют в нас лучшее. Моя проблема позволила мне стать полезным очень многим людям. Простое слово «благодарность» недостаточно сильно выражает то, что я чувствую.

Я хотел поделиться этой историей с вами, потому что из нее можно извлечь много уроков.

1. *Решения*. Есть какая-то сила в истинной преданности чему-либо. «Будь что будет! Меня ничто не остановит!» Удивительно, как много вы можете изменить, когда подключаетесь к силе, которая внутри вас. Пытаясь улучшить сон или любую другую сферу жизни, вы столкнетесь с препятствиями, но всегда сможете их преодолеть, используя силу выбора.
2. *Значение питания, тренировок и сна*. Вы в прямом смысле решаете, из чего будут сделаны ваши клетки и ткани. Выбирая, что положить себе на тарелку, вы влияете не только на себя в целом, но и на каждую свою частичку. Эта сила в ваших руках.

Смысл тренировок не в плоском животе и кубиках пресса. Конечно, это может стать частью процесса, но спортивные занятия нужны для чего-то более значительного. Физические упражнения улучшают усвоение питательных веществ и, что еще важнее, помогают удалять отходы метаболизма, нормализуя работу лимфатической системы и выводя из организма токсичные отходы.

Более того, речь идет даже не о тренировках, а о *движении*. На упражнения люди тратят примерно один час в день, но чем они заняты оставшиеся 23 часа? Те, кто тренируется таким образом, лишь на 4% активнее тех, кто вообще не активен. Разумеется, эти проценты важны, однако сегодня обязательно нужно выбрать здоровую и полную движения жизнь. Ваши гены ждут, что вы так и поступите.

Сон повышает продуктивность. Он удивительным образом приумножает ту выгоду, которую вы получаете от пищи и движения, если только позволите ему выполнить свою работу. Вот о чем эта книга.

На этих страницах вы откроете для себя клинически проверенные стратегии, которые помогли множеству людей обрести здоровый сон. Вы узнаете, почему он представляет такую ценность для нашего тела, здоровья и даже степени реализованности. Качество сна и качество жизни идут рука об руку. Навык хорошего ночного отдыха станет одним из самых ценных приобретений, которые помогут сделать вашу жизнь поистине замечательной. Желаю крепкого сна по ночам, и пусть ваши дни будут полны здоровья и успеха!

ВВЕДЕНИЕ

Сон — секретный ингредиент успеха.

Не существует ни одного аспекта умственной, эмоциональной или физической деятельности, который не зависел бы от того, как вы спите.

В современном мире миллионы людей страдают от хронического недосыпания и плохого сна, и это серьезная проблема.

Последствия дефицита сна очень неприятны. Снижение иммунитета, диабет, рак, ожирение, депрессия и потеря памяти — лишь некоторые из них.

Большинство людей не осознают, что их хронические проблемы со сном приводят к ухудшению внешнего вида и различным заболеваниям.

Исследования показали, что депривация сна в течение единственной ночи может вызвать столь же высокую резистентность к инсулину, как и у больного сахарным диабетом 2-го типа. Следствием станет ускоренное старение, снижение полового влечения и большее количество жира, чем вам хотелось бы иметь.

Теперь растяните все это на недели, месяцы и даже годы, и вы поймете, почему дефицит сна — настолько серьезная проблема.

Согласно исследованию, результаты которого были опубликованы в медицинском издании Canadian Medical Association Journal, дефицит сна приводит к неспособности избавиться от лишнего веса. Две группы испытуемых выполняли одинаковые комплексы физических упражнений и соблюдали одну и ту же диету. При этом участники группы депривации (спавшие менее 6 часов за ночь), сбрасывали вес меньшими темпами, чем контрольная группа, где ночной отдых длился более 8 часов. Может ли качество сна быть тем недостающим звеном, которое наряду с правильным питанием и занятиями спортом помогло бы вам навсегда избавиться от лишних килограммов?

В главах 11 и 13 мы рассмотрим взаимосвязь между качеством сна и телесным жиром, а также конкретные стратегии, которые помогут вам обрести оптимальную форму. Это секретный соус в рецепте вашего здоровья.

В ряде других исследований было установлено, что недостаток сна может способствовать развитию рака, болезни Альцгеймера, депрессии и даже сердечно-сосудистым заболеваниям.

В одном из таких экспериментов, упомянутом в журнале Sleep, принимали участие 98 тысяч человек, за ними следили на протяжении 14 лет. В результате обнаружилось, что у женщин, которые спали менее четырех часов за ночь, вероятность преждевременной смерти от болезни сердца увеличивалась в два раза.

Такой вывод ни в коем случае не означает, что мужчин эта проблема не касается. Сильный пол и без того подвержен повышенному риску умереть от болезней сердца, но если добавить сюда депривацию сна, последствия могут стать поистине катастрофическими. В исследовании, о котором сообщает Всемирная организация здравоохранения,

отслеживалось состояние здоровья 657 мужчин в течение 14 лет. У тех, кто плохо спал, риск сердечного приступа был в два раза выше, а риск инсульта — в четыре.

Болезни сердца — одна из самых частых причин смерти по всему миру. Чтобы изменить ситуацию, необходимо приподнять завесу и установить, каким образом лишение сна влияет на наше здоровье.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ НЕ ОДИНОКИ

На плохой сон жалуются 60% жителей США. Бессонница — обычная проблема развитых стран. Данные свидетельствуют, что жители стран Запада спят в среднем на полтора-два часа в сутки меньше, чем всего 100 лет назад. Мы забыли, как правильно делать нечто такое, что должно получаться совершенно естественно, и это превратилось в хроническую проблему.

Мне потребовалось почти 10 лет клинической практики, прежде чем я сам уделил сну должное внимание. День за днем я был свидетелем невероятных историй успеха людей, которые применяли мои советы по питанию и тренировкам. Я был очень благодарен им и рад за них, но что-то все равно меня смущало.

Я никак не мог забыть те случаи, когда некоторые клиенты, казалось бы, делали все правильно, но не могли добиться результатов, которых достигали другие люди. Они превосходно питались, тренировались (часто слишком много), но им никак не удавалось оптимизировать работу гормонов, сбалансировать уровень сахара в крови, сдвинуть стрелку весов с мертвой точки или достичь иной важной цели. Их упорство и старание превращались в бессмысленную

трату времени, и они либо впадали в состояние выученной беспомощности*, либо просто отказывались продолжать.

После многолетних неудачных попыток постичь эту тайну я наконец решил провести глубокий анализ и исследовать составляющие повседневного образа жизни, которые могли иметь к этому отношение.

ПЛОХИЕ ГЕНЫ

Многие слепо верят в генетический контроль, полагая, что гены управляют всем. «У меня генетическая предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, артриту и жировым отложениям — гены не дают мне втиснуться в эти узкие джинсы!»

Да, гены очень существенно влияют на здоровье, но история на этом не заканчивается. Существует бурно развивающаяся область науки под названием *эпигенетика*, которая рассматривает генетическую экспрессию в совершенно ином ключе. «Эпи» означает «над». (Соответственно, эпидермис — это слой, расположенный над дермой, то есть самый верхний слой кожи.) Эпигенетика изучает то, что находится *над* генетическим контролем, и обнаруженные этой наукой факты невероятно интересны.

Как оказалось, гены не контролируют наше здоровье, внешний вид и личностные качества напрямую, как полагалось ранее. Гены — это своего рода программа, которая

---

* Синдром выученной беспомощности — термин, означающий ситуацию, в которой индивид не предпринимает попыток улучшить свое состояние (избежать негативных стимулов или получить позитивные). Термин введен в 1964 году американским психологом Мартином Селигманом.

содержит разные варианты выстраивания нашей внутренней организации. В результате многолетних генетических исследований установлено, что у людей имеется 20–25 тысяч одинаковых *генов*. Всего-то!

Первоначальная оценка более чем в 100 тысяч генов была радикально пересмотрена в сторону уменьшения и, вероятно, будет снижаться и дальше по мере совершенствования методов обнаружения. Соответственно, возникает вопрос: если у нас всего 25 тысяч — или того меньше — одинаковых генов, почему мы выглядим настолько по-разному? Почему так отличаемся друг от друга в плане здоровья? И по тому, как складывается жизнь?

Дело в том, что наши среда, образ жизни и решения, которые мы принимаем (сознательно или неосознанно), определяют, какие гены будут проявляться в тот или иной момент. У всех имеется генетическая предрасположенность к определенным заболеваниям, но некоторые люди никогда не болеют. Также у каждого из нас есть гены, способствующие крепкому здоровью и нормальной работе организма, однако многие так и не испытывают на себе их действия.

Сегодня мы имеем право знать, насколько сильно можем повлиять на свое здоровье. Собственно, в этом нет ничего нового. Известно, что человек будет здоровее, если бросит выкуривать по пачке сигарет в день. Физические изменения, происходящие в результате курения, — еще одна, отдельная генетическая экспрессия, как и мутация генов, вызванная решением ежедневно засовывать сигарету в рот. Да, все реально настолько плохо.

Мы также знаем, что пища, которую мы едим, способна кардинально влиять на наш внешний вид и самочувствие. Существует отдельная, быстро развивающаяся область

науки под названием *нутригеномика,* которая изучает то, каким образом каждый съеденный кусочек пищи влияет на генетическую экспрессию. Теперь распространите это понимание эпигенетики на сферу ночного отдыха. Ничто другое не влияет так сильно на ваш внешний вид и самочувствие, как качество сна.

Согласно исследованию, результаты которого были опубликованы в журнале Current Neurology and Neuroscience Reports, сон играет огромную роль в функционировании наших ДНК и РНК. «Эти эпигенетические механизмы, безусловно, регулируются циркадными часами» — то есть наш сон определяет качество копий генного материала, которые «распечатывает» тело. Сон влияет на то, какого качества будут эти клетки — прекрасного или ужасного. В конечном счете решение за нами.

Я начал анализировать данные о пациентах, чтобы выяснить, как на них воздействуют эпигенетические факторы. Спрашивал их о работе, отношениях, привычках, начиная со времени утреннего подъема до отхода ко сну. После подобных исследований, а также информации о крови и гормонах стало совершенно очевидно, что главным источником проблем всех клиентов, которым не удавалось достичь нужного результата, был либо сон, либо стресс, а в большинстве случаев — и то и другое одновременно, поскольку плохой сон и стресс часто неразделимы.

Мои пациенты знали десятки приемов управления стрессом, но при этом, как правило, не были знакомы с методиками улучшения сна, за исключением шаблонной рекомендации «спать восемь часов». Я знал, что это решение не единственное, поскольку многие ежедневно спят именно столько, однако утром чувствуют себя истощенными

и с трудом передвигают ноги из-за нехватки энергии. Это стало моей миссией: помочь радикально улучшить *качество* сна, а не только увеличить количество. Когда клиенты стали применять мои стратегии, это напоминало открытие шлюзов: результаты, которых они так долго пытались достичь, давались им практически без усилий. Мне было хорошо известно, что говорили по поводу важности качества сна научные данные, однако, когда я увидел все своими глазами, моя жизнь изменилась.

В этой книге описаны многие из клинически проверенных стратегий, которые использовали мои пациенты. Самое смешное, что я никогда не советовал им спать больше; моя главная рекомендация — спать *качественнее*. Радикальное улучшение сна привело к кардинальным переменам в теле, интеллектуальной жизни и даже уровне успеха.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ

В обществе, где принято работать сверхурочно и экономить на отдыхе, особенно необходимо привлечение внимания к проблемам, связанным с дефицитом сна. И хотя в этой книге среди прочего рассматриваются негативные последствия, вызванные нехваткой сна, основное внимание мы уделим тому, как улучшить качество ночного отдыха уже *сегодня*, чтобы не пустить болезни на порог.

Довольны ли вы эффективностью своей работы? А как насчет продуктивности и умения достигать поставленных целей?

На первый взгляд, может показаться, что, больше работая и экономя на сне, мы быстрее достигнем успеха. Однако результаты исследований свидетельствуют: если

мы не высыпаемся, реакция замедляется, сложнее противостоять стрессу, а творческие способности и производительность ослабевают. В таком состоянии мы задействуем лишь малую толику своих умений. Более подробно поговорим об этом в главе 1. Наберитесь терпения: скоро я поведаю вам во всех подробностях, какое влияние сон (или отсутствие такового) оказывает на наш мозг.

Есть старинная ирландская поговорка: «Хорошая шутка и крепкий сон — лучшие лекарства от всех болезней». Я обещаю, что эта книга предоставит вам практические, работающие стратегии, которые позволят обрести сон высокого качества.

Вы будете смеяться, размышлять, планировать и воплощать стратегии в действие, а также наблюдать, как в результате преображается ваша жизнь.

Вы заслуживаете быть здоровым, счастливым и способны в полной мере реализовать себя. Здоровый сон — важнейшая составляющая этих благ, и книга поможет побыстрее до них добраться.

Я предложу вам 21 проверенную стратегию, с помощью которых вы сможете немедленно улучшить качество сна. Используйте один или все советы в зависимости от своих целей и образа жизни. В конце книги есть бонус — 14-дневный практикум улучшения сна, который поможет обобщить всю информацию и достичь потрясающих результатов.

Первопроходец-новатор и ведущий специалист по исследованию сна, доктор медицинских наук Уильям Демент утверждает: «Вы не здоровы, если не здоров ваш сон».

Точнее не скажешь. Предлагаемые в этой книге рекомендации помогут вам обрести отличный сон на долгие годы.

ГЛАВА 1

ПОЗНАЙТЕ ЦЕННОСТЬ СНА

Тема этой главы немного необычна, хотя, возможно, она самая важная. Многие пренебрегают необходимостью как следует высыпаться, поскольку не вполне представляют все преимущества хорошего сна. Как только они станут очевидны, вы начнете с увлечением воплощать эти стратегии в жизнь.

Итак, что же такое сон? Почему он важен?

Попытка дать определение сну в чем-то схожа с желанием растолковать, что такое жизнь. Никто точно не знает. И если вы все же попробуете, скорее будете напоминать Форреста Гампа*, чем всемирно известного ученого. («Жизнь похожа на коробку шоколадных конфет… Сон похож на попытку прикинуться мертвым».)

---

* «Форрест Гамп» — фильм Р. Земекиса, вышел на экраны в 1994 году. В центре действия главный герой — Форрест Гамп (созвучно с англ. forest gump, то есть «лесной болван»), умственно отсталый. Он не теряется в жизненных коллизиях и благодаря спортивным способностям, хорошему характеру и жизнестойкости совершает военный подвиг, добивается «американской мечты» и невольно влияет на политику и культуру США.

Словарь The Free Dictionary определяет сон как *естественное периодическое состояние отдыха ума и тела, во время которого глаза обычно закрыты, а сознание полностью или частично отсутствует, в результате чего наблюдается снижение двигательной активности и реагирования на внешние стимулы*.

Звучит странно, однако суть в том, что сон — *естественное* периодическое состояние отдыха ума и тела. Если вы пренебрегаете им, значит, ведете себя совершенно неестественно. Подобные люди мало кому симпатичны.

Еще важнее знать о многочисленных преимуществах сна. Состояние бодрствования можно назвать катаболическим (разрушающим), а состояние сна — анаболическим (восстанавливающим). Сон — повышенное *анаболическое состояние*, усиливающее рост и омоложение иммунной, скелетной и мышечной систем. По сути, он восстанавливает нас и сохраняет молодость.

Качественный сон укрепляет иммунную систему, поддерживает гормональный баланс, усиливает обмен веществ, повышает уровень физической энергии и улучшает функционирование мозга. И если вы не предоставите телу необходимого количества ночного отдыха, вам никогда — повторяю: *никогда* — не получить такие тело и жизнь, которыми вы хотите обладать.

В нашей культуре сон не очень-то чтут. Мы запрограммированы рассуждать следующим образом: чтобы достичь успеха, нужно больше работать и меньше спать, а нехватку сна наверстаем на том свете. Сказать, что ко сну относятся без почтения, — почти ничего не сказать.

Усердный труд, бесспорно, важная составляющая успеха, но столь же важно трудиться по-умному. Столько людей

по всему миру работают сверхурочно и безрассудно тратят силы, не сознавая, что *качество* продуктов их труда кардинально снижается. Исследования показывают: вследствие 24-часового дефицита сна уровень глюкозы, достигающей головного мозга, падает на 6%. Проще говоря, вы глупеете.

По этой же причине, когда сна не хватает, вас безумно тянет на сладкое, чипсы, пончики и прочую крахмально-сахарную еду. Организм заставляет вас как можно скорее восполнить дефицит глюкозы в мозгу. Это встроенный, генетически унаследованный механизм выживания. В нашу бытность охотниками-собирателями подобная нехватка топлива для мозга могла означать либо скорую смерть от зубов хищника, либо значительное снижение способности охотиться и добывать еду для выживания. Сегодня нам достаточно подойти к холодильнику, чтобы заглушить призывы организма ко сну. Однако стрессовые механизмы живут и здравствуют и по сей день.

Самое ценное следствие из открытия, касающегося дефицита сна и «глюкозной утечки», заключается в том, что уровень глюкозы в мозге падает неравномерно. При недосыпе теменная доля и префронтальная кора теряют от 12 до 14% этого вещества. Мы более всего задействуем эти участки мозга, когда размышляем, анализируем и определяем, что хорошо, а что плохо. Случалось ли вам, бодрствуя поздней ночью, принять неправильное решение, которое вы точно не одобрили бы, если бы голова была в порядке? Думаю, да.

В этом не только ваша вина. Мозг был захвачен более глупой (и чуть менее привлекательной) версией вашего Я.

Лишая себя сна, вы, сами того не ведая, устраиваете рестлинг в стальной клетке между вашей силой воли и биологией. Да, вы можете правильно питаться, заниматься спортом или даже улучшить отношения с противоположным полом.

Но если вы когда-либо пробовали картофельные чипсы, хлопья с сахаром или мороженое, то, когда ваша префронтальная кора начинает выключаться, мозг вспомнит, что с помощью этих продуктов можно быстро пополнить запасы глюкозы и направить ее туда, куда нужно. Ваша сила воли в этот момент обездвижена болевым приемом, а организм принуждает вас искать эти продукты.

Не успеете вы оглянуться, как обнаружите в руках опустевший пакет из-под чипсов или пустое пол-литровое ведерко, где еще недавно было мороженое. Расстроившись, вы начнете винить себя, не подозревая, что эта ситуация предопределена. В состоянии усталости вы не вы. Или, по крайней мере, не лучшая версия вас. Дефицит сна автоматически оборачивает ситуацию не в вашу пользу.

Получив навыки качественного сна, вы повысите шансы на успех и начнете автоматически делать выбор в пользу здоровья. В этой книге вы найдете множество советов и стратегий, которые помогут это воплотить, однако давайте сначала взглянем на то, как ваш невысыпающийся мозг влияет на прочие сферы жизни.

ДАВАЙТЕ ПРОВЕРИМ

Согласно результатам исследования, опубликованным Американской академией медицины сна, неудовлетворительное качество ночного отдыха сказывается на академической успеваемости столь же губительно, как алкоголь и марихуана. Студенты колледжа, которые плохо спали, чаще получали низкие оценки и даже переставали посещать занятия в отличие от тех, кто спал хорошо.

То, что плохой сон может быть таким же пагубным для учебы, как и выпивка, — серьезное предупреждение.

Независимо от возраста, обучение — значимая часть жизни. Способность учиться и усваивать информацию крайне необходима для нашего успеха.

Как во время обучения, так и на работе мы часто жертвуем сном, чтобы все успеть. Но нужно помнить, что есть большая разница между трудом обычным и эффективным.

Сокращая сон, вы определенно выполните больший объем работы, но качеством придется пожертвовать. Исследование группы врачей, результаты которого были опубликованы в медицинском журнале The Lancet, показало, что испытуемым с дефицитом сна требовалось на 14% больше времени для решения задач и при этом они делали на 20% больше ошибок по сравнению с теми, кто спал достаточно. То есть понадобится дополнительное время для исправления собственных оплошностей.

Структурируйте свой график таким образом, чтобы *прежде всего* как следует высыпаться, — тогда вы не превратитесь в зомби, а будете работать быстро и качественно. Вы научитесь действовать творчески и энергично. Культурная установка, согласно которой вы сможете отоспаться на том свете, лишь приближает день, когда вы там окажетесь. Вред, который приносит мозгу депривация сна, помешает наслаждаться жизнью и сделает ее намного сложнее.

МОЗГ НУЖДАЕТСЯ В ОТДЫХЕ

С самого начала документированной истории человечества философы и ученые предпринимали попытки теоретически обосновать подлинное назначение сна. Пребывая в этом странном состоянии и не осознавая окружающий мир, мы становимся чрезвычайно уязвимы к разного рода

опасностям и легко можем оказаться жертвой хищника. С точки зрения эволюции к настоящему моменту мы давно уже отучились бы спать, если бы это препятствовало выживанию.

Однако выяснилось, что на самом деле сон способствовал нашему развитию и помог достичь того невероятно высокого уровня, на котором мы находимся. Сон не проблема эволюции. Он ее катализатор.

Человеческий мозг — самое мощное устройство на планете. С его помощью мы управляем телом, конструируем небоскребы, автомобили и космические корабли, постигаем силу технологий, чтобы создать интернет, и силу ДНК, чтобы понять жизнь. Наш мозг способен отвлеченно размышлять о любых ситуациях, анализировать прошлое, прогнозировать будущее и разрабатывать безграничное количество стратегий, как туда попасть.

Миллиарды клеток головного мозга также контролируют телесные функции. Каждая его клетка функционирует так же, как и все тело. Клетки мозга едят, общаются, размножаются и даже выделяют отходы. Ученые обнаружили, что удаление продуктов работы клетки может быть тесно связано с нашей потребностью в высококачественном сне.

Лимфатическая система организма, по сути, представляет собой структуру по утилизации клеточных отходов. Она отвечает за выведение продуктов метаболизма и токсинов — процесс, необходимый для поддержания здоровья. Однако в лимфатическую систему не входит головной мозг. Дело в том, что он закрытое образование, контролируемое гематоэнцефалическим барьером, который определяет, что может пройти сквозь него, а что нет. Наш мозг находится

под усиленной охраной клеточных «вышибал», которые способны за километр распознать опасность.

Ученые обнаружили, что мозг имеет собственную уникальную систему утилизации отходов, похожую на лимфатическую. Она называется *глимфатической*; буква «г» появилась от глиальных клеток мозга, которые эту структуру контролируют.

Динамическое функционирование человеческого мозга приводит к значительному количеству отходов, которые необходимо удалять, в буквальном смысле высвобождая пространство для роста и развития. Нормальная работа мозга невозможна без утилизации и переработки мертвых клеток, выведения токсинов и шлаков.

Исследователи в Центре трансляционной нейромедицины в Медицинском центре Университета Рочестера выяснили, какое отношение ко всему этому имеет сон. Во время сна глимфатическая система в *10 раз* более активна, чем в часы бодрствования. Клетки мозга при этом уменьшаются в размерах примерно на 60%, чтобы сделать удаление отходов еще более эффективным.

Поскольку наш мозг весьма активен во время бодрствования (он обучается, развивается и помогает нам быть великолепными), в ходе его работы образуется большое количество побочных продуктов, которые удаляются главным образом в часы восстановительного сна.

Если в вашем доме очистная система переполняется, жизнь довольно быстро превращается в кошмар. То же самое происходит, когда вы не высыпаетесь и ваша глимфатическая система не может выполнять свою работу. На самом деле неспособность мозга удалять вредные отходы считается одной из основных причин болезни Альцгеймера.

СПИТЕ, НЕ РАЗДУМЫВАЯ

Мы рассмотрели лишь малую часть причин, почему с этого дня сон должен стать вашим приоритетом.

Всегда помните о его ценности. Сон не препятствие, которое нужно обойти. Это естественное состояние, необходимое вашему телу для нормального гормонального функционирования, регенерации мышц, тканей и органов, защиты от болезней, а также поддержания оптимального уровня мозговой активности. Быстрый путь к успеху не достигается в обход страны грез. Вы действительно сможете лучше, эффективнее и продуктивнее работать, если как следует отдохнете.

ПОЗНАЙТЕ ЦЕННОСТЬ СНА

Совет № 1

Если вам предстоит важное дело, проект или событие, откройте свой ежедневник и впишите в него, сколько часов вы планируете спать. Составляя расписание, люди обычно забывают о количестве часов сна, потому что это... как-то уж слишком просто.

Если что-либо для вас действительно важно, вы обязательно внесете это в свой график. Придерживайтесь расписания и знайте, что выполните ваше дело лучше и быстрее, если как следует отдохнете. Обычно мы жертвуем сном в пользу работы, поскольку не смогли эффективно ее спланировать. А как сказал мудрый Бенджамин Франклин, «если вы не в состоянии к чему-то подготовиться, готовьтесь потерпеть поражение».

Совет № 2

Измените представление о сне. Вместо того чтобы видеть в нем препятствие, которое нужно обойти (то, что вы *обязаны* делать), начните относиться к нему как к особому удовольствию (тому, что вы *можете* делать) и наслаждайтесь им.

Подлинные перемены начинаются с нового восприятия. Мечтайте о сне как о чем-то безумно приятном, как если бы это были эксклюзивный десерт, расслабляющий массаж, свидание с любимым человеком или что-то еще, чего вы с нетерпением ждете. «У меня сегодня романтическая встреча со сном, и этой ночью мы реально *зажжем*!» Полюбите ночной отдых. Работы вам и так хватает. Побалуйте себя сном отличного качества. Вы этого достойны!

Теперь, когда мы достигли более глубокого понимания ценности ночного отдыха, настало время погрузиться в практическое изучение основ качественного сна. Я предложу вам эффективные приемы для облегчения засыпания и дам советы, которые вы сможете использовать всю жизнь. Итак, вперед!

ГЛАВА 2

ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СОЛНЦЕ

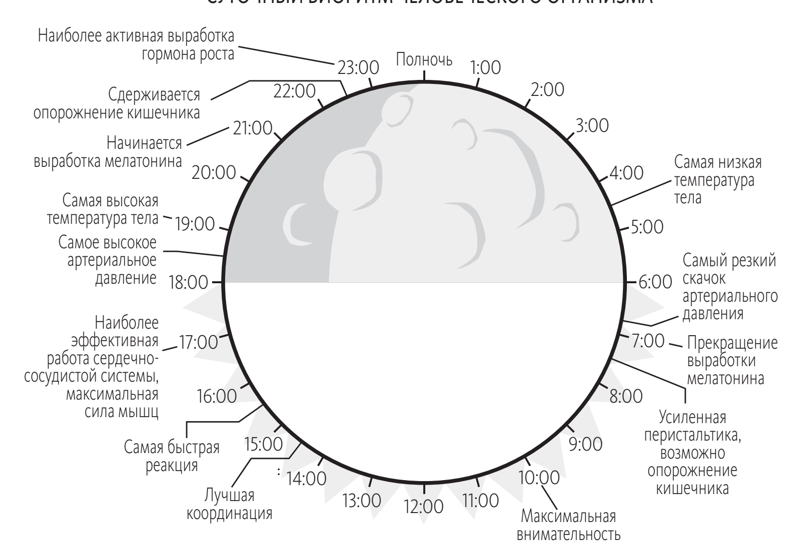
Отличный ночной сон начинается в момент утреннего пробуждения.

На протяжении всей эволюции нас сопровождает предсказуемое чередование света и тьмы, которое управляет циклом сна. Этот цикл, или *циркадная система синхронизации*, сильнейшим образом зависит от количества солнечного света, которое мы получаем в течение дня.

Чем чаще мы бываем на солнце, тем лучше спим ночью. Звучит не совсем логично, однако наукой доказано, что никакого противоречия здесь нет.

Циркадная система синхронизации нашего организма не вымысел. Это самые настоящие 24-часовые часы, встроенные в тело, которые не очень отличаются от хронометра в смартфоне или наручных часов. Совместно с циклом выработки гормонов циркадная система синхронизации помогает контролировать пищеварение, иммунную систему, артериальное давление, утилизацию жира, аппетит и умственную энергию.

СУТОЧНЫЙ БИОРИТМ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА



Суточный биоритм человека, который спит примерно с 22:00 до 6:00

Циркадная система синхронизации регулируется *супрахиазматическим ядром* — небольшой группой клеток в гипоталамусе, главной железе, управляющей гормональной системой тела. Гипоталамус контролирует голод, жажду, усталость, температуру тела, а также циклы сна, выполняя роль главных часов. Итак, теперь вы в курсе: когда хочется вздремнуть, приходится в буквальном смысле работать головой.

Каким образом утреннее освещение воздействует на сон? Фактически свет служит сигналом для гипоталамуса и всех взаимосвязанных органов и желез: проснуться и быть начеку. Воздействие света, в особенности *солнечного*, запускает выработку необходимого количества дневных гормонов и нейромедиаторов, которые настраивают наши

биологические часы. Кратковременное пребывание на свету днем и слишком длительное воздействие искусственного освещения по вечерам негативно влияют на качество ночного сна. Одним из жизненно важных гормонов, чувствительных к световому воздействию, можно назвать мощный нейромедиатор серотонин.

НА РАЗОГРЕВЕ У МАЭСТРО

Известно, что серотонин помогает вызвать ощущение счастья и благополучия. Многие лекарства-антидепрессанты обязаны своим эффектом этому нейромедиатору и его фантастической способности влиять на настроение и познавательные процессы. Серотонин также необходим для настройки внутренних часов организма.

Около 95% серотонина сосредоточено в желудочно-кишечном тракте, что для большинства из вас станет сюрпризом. Он не вырабатывается сам по себе. Его секреция обусловлена рационом, уровнем двигательной активности, а также количеством солнечного света, которое мы получаем в течение дня.

Для производства дополнительных объемов серотонина особые светочувствительные рецепторы в сетчатке глаз посылают информацию в центральную часть головного мозга (к гипоталамусу). Этот процесс идет день за днем, если мы живем в едином ритме с природой и наши внутренние часы правильно настроены. Однако если этот механизм вышел из строя и мы не получаем достаточного количества солнечного света, выработка серотонина — а вместе с этим и здоровье — под угрозой.

В книге The Mind-Body Mood Solution («Настроение ума») клинический психолог, кандидат наук Джеффри Россман утверждает: «Многие из нас не осознают, что недополучают солнечного света и страдают от его нехватки. Из-за удивительной способности глаз адаптироваться к изменению яркости мы, как правило, не понимаем, как мало света на самом деле впитываем, находясь в помещении. Внутреннее освещение обычно в 100 раз слабее, чем наружное в солнечный день. Даже в пасмурную погоду уличный свет ярче комнатного в 10 раз».

Каким же образом эту информацию могут использовать миллионы заслуженных ударников бумажного труда, целый день сидящие взаперти в офисах? И насколько она, вообще говоря, важна?

В ходе недавнего исследования качества сна офисных сотрудников обнаружились поистине ужасающие факты. Те, кто сидел у окна, получали на 173% больше естественного дневного света, чем остальные, а ночной сон последних был на 46 минут короче. Следствием этого также стали более частые жалобы на недомогание, упадок сил и худшее качество сна.

Офисные сотрудники, получавшие достаточно естественного света, как правило, были более счастливыми, физически активными, и качество их жизни оказалось в целом выше. Похоже, серотонин хорошо выполняет свою работу, не так ли? И это лишь малая часть того, на что он способен.

Серотонин есть не только в нашем кишечнике, но также в тромбоцитах крови, в центральной нервной системе и даже в коже.

Солнечный свет очень мощно воздействует на серотонин и его транспортеры, находящиеся в кератиноцитах (наиболее распространенных клетках эпидермиса). Кожа

поглощает ультрафиолетовые лучи, что автоматически усиливает выработку витамина D и серотонина. Витамин D также существенно влияет на сон (об этом мы поговорим в главе 7), однако роль серотонина невозможно переоценить, ведь именно его выработка настраивает нас на *хороший* ночной сон. По мнению экспертов Федерации американских обществ экспериментальной биологии, человеческая кожа способна вырабатывать серотонин и превращать его в мелатонин.

МЕГАТОНИК? МЕЛАТОНИН!

Мелатонин — без сомнения, звезда шоу под названием «Отличный сон». Задача серотонина — как следует разогреть клеточную толпу и подготовить ее к выходу на сцену мелатонина. «Ты видел мелатониновое шоу прошлой ночью?» — «Нет, я его проспал!»

Мелатонин вырабатывается шишковидной железой головного мозга, а также другими тканями нашего организма, которые посылают клеткам сигнал подготовки ко сну. Это происходит естественным образом с наступлением темноты, однако мы можем помешать этому, если не получим достаточно света в нужное время суток. Мелатонин нельзя считать гормоном сна, поскольку он не вызывает сон непосредственным образом. Однако его смело можно назвать гормоном *хорошего* сна: он улучшает качество ночного отдыха, поскольку помогает создать в организме наиболее подходящие для этого условия.

Некоторые исследователи полагают, что мелатонин связан со старением. Наибольшая концентрация мелатонина наблюдается у детей, а с возрастом она постепенно снижается. Мелатонин ассоциируется с молодостью и жизненной

силой, при этом его количество с годами идет на убыль. Так должно происходить или же в этом повинны мы сами, поскольку регулярно нарушаем циклы сна?

Да, с возрастом концентрация мелатонина снижается, но если вы улучшите качество сна, резкое падение вам не грозит. Помните, что выработка этого гормона сильно зависит от освещенности. Солнечный свет содержит естественный спектр, который нужен для регулировки цикла производства мелатонина. Проще говоря, если вы часто бываете на свету днем, считайте, что волшебная формула хорошего сна почти у вас в кармане.

ГАДКИЙ УТЕНОК КОРТИЗОЛ

Кортизол — еще один важный гормон, о котором вы, вероятно, часто слышите в последнее время. Его окрестили гормоном стресса и часто упоминают при обсуждении различных проблем со здоровьем. В организме человека вырабатывается более 50 гормонов, но именно кортизол был выбран на роль главного злодея.

Он приводит к лишнему весу! Вызывает гормональный дисбаланс! Из-за него не показывают наш любимый сериал! Если мы покончим с кортизолом, все будет хорошо (и мы наконец увидим продолжение сериала).

На самом деле кортизол вовсе не зло. Он чрезвычайно важен для крепкого здоровья и эффективной деятельности. Организм вырабатывает этот гормон не просто так. Нам нужно не снижать его количество, а правильно настроить цикл его генерации для получения необходимых результатов в нужное время.

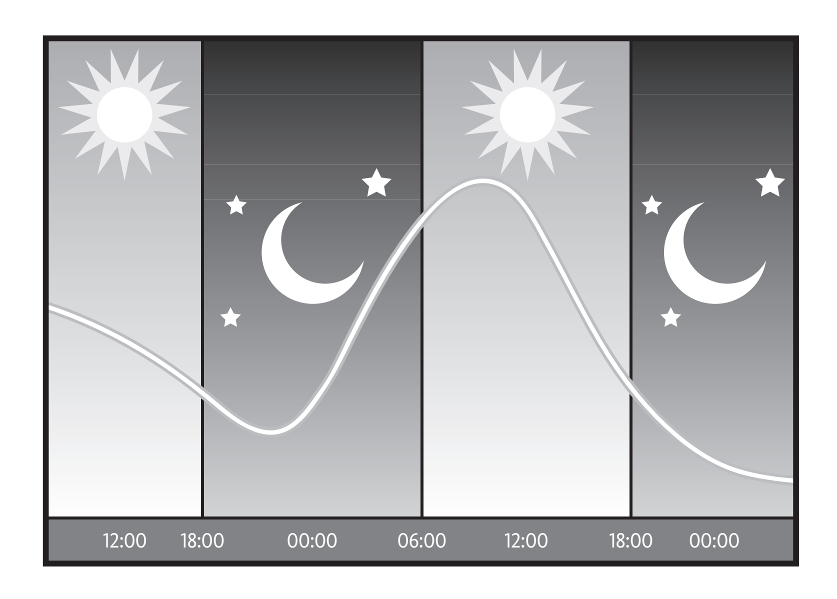
Кортизол вполне можно назвать супергероем (да, это не соответствует общепринятому мнению). Он дает энергию

и драйв, чтобы подняться и действовать. Он позволяет бодрствовать и сохранять бдительность. Он помогает поддерживать наши силы, внимание и жизнестойкость. Проблема не в самом кортизоле, а в его количестве.

Доктор натуропатической медицины Алан Кристиансон, автор бестселлера The Adrenal Reset Diet («Диета для восстановления надпочечников») по версии New York Times, высказывается о нем удивительно образно: «Кортизол — это гормон надпочечников, который регулирует суточный ритм организма. Его секрецию можно сравнить с работой кофеварки. Утром вы просыпаетесь, потому что надпочечники приготовили свежую порцию этого гормона. Поздно вечером засыпаете, потому что его запасы иссякли».

Кортизол необходим для циркадной системы синхронизации сна. Как видно на диаграмме на с. 56, каждое утро уровень этого гормона естественным образом возрастает, чтобы мы могли подняться с кровати, быть активными и наслаждаться жизнью. Затем в течение дня он столь же естественно снижается и достигает минимума вечером, настраивая нас на хороший ночной сон. Это нормальный кортизоловый цикл. Как вы понимаете, наша жизнь порой далека от нормы.

Иногда кортизол бывает на пике в то время, когда должен быть снижен, либо, наоборот, его уровень минимальный, когда должен быть на максимуме. *Усталый и раздраженный* — очень точное описание этого состояния. Поздно вечером организм испытывает физиологическую усталость, но спать при этом совершенно не хочется. А утром, когда вы должны чувствовать себя отдохнувшими, вас почти невозможно оторвать от кровати. Если такое состояние вам знакомо, то стратегии, изложенные в этой книге, помогут преобразовать сон самым удивительным образом.



Отсюда следует важный вывод: между кортизолом и мелатонином существует нечто вроде обратной зависимости. Когда уровень одного поднимается, уровень другого снижается, и наоборот. Стимулирование выработки одного гормона в нужное время автоматически поддерживает нормальную работу другого.

Воздействие солнечного света важно еще и потому, что оно способствует образованию кортизола. Опять же, это нормальная функция, основанная на эволюционной биологии: в дневное время можно было активнее добывать еду, благоустраивать и поддерживать среду обитания и заботиться о близких. Исследование, описанное в журнале Innovations In Clinical Neuroscience, показало, что, если в течение дня светило солнце, уровень кортизола ближе к вечеру снижался сильнее, чем при пасмурной погоде. Принимая

достаточно солнечных лучей, вы правильно настраиваете ритм выработки кортизола и одновременно регулируете образование мелатонина.

Теперь, когда вы поняли, как солнечный свет влияет на сон и выработку гормонов, его важность стала очевидна. Гены ждут естественного освещения, которое поможет правильно настроить циклы сна и бодрствования. Однако мир, в котором мы живем, сильно отличается от мира, в котором жили наши предки. Давайте подробнее рассмотрим, как использовать эту разницу безопасно и эффективно и получить лучшие результаты.

ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СОЛНЦЕ

Совет № 1

Не всякий солнечный свет одинаково полезен для сна. Наши биологические часы наиболее чувствительны к нему ранним утром, между 6:00 и 8:30. И хотя позже воздействие солнца тоже полезно, оно не дает таких преимуществ. Конечно, этот временной промежуток меняется в зависимости от времени года, однако возьмите за правило бывать на солнце в этот световой прайм-тайм.

Лучший эффект дает воздействие прямого солнечного света в течение минимум получаса. Зимой не всегда есть возможность освещать кожу прямыми лучами солнца. Однако, как вы уже знаете, способность глаз впускать естественный свет отчасти решает эту проблему. Воспользуйтесь этим, и даже в пасмурный день вы почувствуете благоприятный эффект.

Совет № 2

Если рабочее время вы проводите в офисе вдали от естественного освещения, используйте любую возможность, чтобы побывать на солнце. Даже в пасмурные дни лучи сумеют пробраться сквозь тучи и помогут вашим гормонам. Устраивайте перерывы: на 10–15 минут выбирайтесь на улицу или стойте у окна. Можно обедать или проводить совещания на свежем воздухе.

Совет № 3

Если кожа получает солнечный свет исключительно через оконное стекло, это не очень полезно для здоровья. Солнечное излучение представляет собой спектр электромагнитных волн, но для нашего организма наиболее важны ультрафиолетовые лучи спектров A и B (UVA и UVB). То, что эти лучи способны воздействовать на нашу физиологию, известно давно. UVB представляют наибольшую ценность для здоровья человека, поскольку лишь они запускают выработку витамина D.

Проблема в том, что UVA имеют гораздо бо́льшую длину, чем UVB, и легче проходят сквозь различные материалы. Они проникают через озоновый слой, облака, атмосферное загрязнение и даже оконные стекла. Лучи UVB не способны пронизывать стекло, однако они необходимы, чтобы компенсировать влияние UVA. Все это не означает, что солнце вредно; опасность для здоровья представляет способ нашего взаимодействия с ним.

Организму необходимы лучи обоих диапазонов, UVA и UVB, при этом чрезмерное воздействие UVA увеличивает риск рака кожи и ее фотостарения. Если окна пропускают

много естественного света, это замечательно, так как оптические рецепторы улавливают его и отправляют информацию в мозг, чтобы оптимизировать вашу циркадную систему синхронизации. Тем не менее в целях предосторожности лучше не подвергать кожу длительному воздействию прямого солнечного света через оконные стекла.

К тому же в определенное время года в зависимости от вашего местонахождения на планете лучи UVB не могут добраться до вашего тела. Как правило, зимой они недоступны для нас в течение всего дня или большей его части. Но опять же это зависит от того, где вы живете. Узнать, в какое время года и суток лучше всего получить порцию UVB в зависимости от вашего местонахождения, можно в бонусном руководстве*.

Совет № 4

Если вы хотите получить все преимущества солнечного света и при этом не навредить себе, в первую очередь обратите внимание на солнцезащитные очки. С одной стороны, они защищают вас от опасного излучения, но с другой — блокируют естественный свет, необходимый для нормальной выработки гормонов и здорового сна. К тому же очки с некачественной UV-защитой могут принести больше вреда, чем полное их отсутствие. На ярком солнце зрачки естественным образом сужаются, оберегая глаза от избытка UV-излучения. Но когда вы искусственно затеняете глаза некачественными очками, зрачки широко открываются и впускают еще больше потенциально опасного излучения.

* По ссылке sleepsmarterbook.com/bonus можно бесплатно получить небольшое бонусное руководство, которое дополняет материалы книги.

Поэтому не стоит носить солнцезащитные очки только ради моды. Если они нужны вам, перед покупкой убедитесь, что они обладают достаточным уровнем преграды UV-излучения. Это особенно важно, если вы занимаетесь «снежными» видами зимнего спорта; качественная защита поможет избежать ожогов роговицы глаза, также известных как *фотокератит*.

Носите солнцезащитные очки, только, пожалуйста, делайте это без вреда для здоровья.

Совет № 5

В запущенных случаях, когда вы, словно арестант, вынуждены проводить в закрытом помещении дни и ночи напролет, можно воспользоваться специальными столами с подсветкой, козырьками и прочими гаджетами, имитирующими солнечный свет. Их часто назначают для лечения сезонного аффективного расстройства (САР) — формы депрессии, которая, как правило, наблюдается в пасмурные зимние месяцы. Это неплохой лайфхак, но помните: вы в силах изменить жизнь к лучшему и получить столько солнечного света, сколько требуется. И хотя польза этих устройств подтверждена клинически, никакая искусственная подсветка не обеспечит более качественной светотерапии, чем 30-минутная прогулка даже в пасмурный день.

ГЛАВА 3

НЕ СМОТРИТЕ НА ЭКРАН ПЕРЕД СНОМ

Чтобы улучшить *качество* сна, нужно меньше времени проводить перед экранами электронных устройств по вечерам. Синий свет, излучаемый компьютерами, айпадами, телевизорами, смартфонами и прочими гаджетами, крадет ваш отдых и может привести к серьезным расстройствам сна. Искусственный синий свет электронных экранов заставляет организм вырабатывать больше дневных гормонов (таких как кортизол) и нарушает естественную подготовку к отдыху.

Непросто оценить всю силу искусственного синего света, если смотреть на экран с близкого расстояния. Вблизи вы видите пеструю, многоцветную палитру. Но если, находясь в достаточно темном помещении, сделать шаг назад, то вы сразу заметите, что гипнотическая синева простирается дальше и светит мощнее прочих оттенков. То же самое вы могли видеть, проезжая по ночным улицам и наблюдая, как из окон жилых домов льется величественный синий

свет. В этот момент вы, должно быть, подумали что-то вроде: «Интересно, что они смотрят?» или «Интересно, не похищают ли их инопланетяне?» Этот синий свет невероятно настырный и обладает поистине космическими способностями вредить нашему сну.

Исследователи из Бригама и Женской больницы в Бостоне обнаружили, что использование светоизлучающих электронных устройств перед ночным отдыхом может негативно влиять на общее состояние здоровья, внимание и работу биологических часов, которые отвечают за суточный ритм сна. По сравнению с участниками исследования, которые читали обычные бумажные книги, любителям электронных изданий понадобилось больше времени, чтобы заснуть, они чувствовали себя менее сонными поздним вечером, а их REM-фазы* сна были короче. Те, кто читал с айпада, выработали меньше мелатонина, который, как известно, сильно влияет на качество сна. Особенно важно, что на следующий день они также ощущали себя более уставшими в сравнении с теми, кто читал бумажные книги, несмотря на то что все спали по 8 часов.

Мариана Фигейро, кандидат наук из Научно-исследовательского центра изучения света при Политехническом институте Ренсселера в городе Трой, и ее команда доказали, что всего двух часов воздействия экрана компьютера перед сном достаточно для подавления ночной выработки мелатонина. Нарушение секреции мелатонина вызывает сбои в нормальном цикле сна.

---

* REM-фаза, или фаза быстрого сна, или БДГ-фаза (от БДГ — «быстрые движения глаз», англ. REM — rapid eye movement), — фаза сна, характеризующаяся повышенной активностью головного мозга. Один из признаков этой фазы — быстрые движения глазных яблок.

Доктор Фигейро также отметила: использование электронных устройств по ночам в течение длительного времени приводило к хроническому нарушению суточных биоритмов, что существенно повышало вероятность серьезных проблем со здоровьем.

Важно помнить, что использование всех этих гаджетов стало возможным только в последние десятилетия. Вначале появилось телевидение, а затем, не столь давно, в нашу жизнь ураганом ворвались ноутбуки, планшеты и смартфоны. Миллионы лет эволюции против пары десятков лет — такой расклад явно не в пользу наших возможностей адаптироваться к ночным бдениям за айпадом в обозримом будущем.

Мы в буквальном смысле слова не приспособлены часами таращиться в световой поток, излучаемый электроникой. Нам следует поступать как девочка из фильма «Полтергейст» и «держаться подальше от света». (Этот фильм до сих пор жутко пугает меня!)

Да, сейчас мы не можем работать без электронных устройств, и технологии, доступные сегодня, поистине удивительны. Но использовать их нужно с умом, поэтому нам следует лучше понимать естественные процессы, происходящие у нас в организме.

ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ТРУДНО

Недавно я делал презентацию для сотрудников одного из крупнейших американских банков. Семинар был посвящен повышению производительности труда персонала, и, конечно, важную роль в программе играл здоровый сон.

Участники прекрасно проводили время: смеялись, учились и были невероятно активны. Затем мы начали обсуждать

вредные последствия чрезмерного светового воздействия в вечернее время, и тут случилось нечто интересное.

Слушатели поняли, почему это важно. Но когда я спросил, чем заменить гаджеты, эти умные взрослые люди смутились и начали оглядываться в надежде найти кого-нибудь, кто знает ответ. Похоже, они забыли, что еще можно делать перед сном, кроме как пялиться в экраны планшета и смартфона.

Затем, после нескольких секунд общего недоуменного молчания, отважная женщина слева от меня осторожно подняла руку, чтобы ответить на мой вопрос. «Почитать книгу?» — неуверенно спросила она.

«Да, вы можете почитать книгу!» — подтвердил я ее робкую догадку. Женщина на другом конце комнаты набралась смелости, подняла руку и произнесла: «Можно побеседовать с супругом?» Опять же с вопросительной интонацией, но для меня этого было достаточно. «Да, конечно! — радостно воскликнул я. — Вы можете поговорить с реальным человеком, как бы безумно это ни звучало». Участники рассмеялись, и мы начали обсуждать, как еще наслаждаться жизнью без электронных устройств. Этот случай показал, что мы не просто *не знаем*, чем себя развлечь. Мы впали в *зависимость*, и это куда более серьезная проблема.

ОСОБЫЙ ВИД КАЙФА

Зависимость от технологий — это не теория, а доказанный факт. Электронные устройства действительно вызывают зависимость.

Однако дело даже не в самих гаджетах, а в том, что мы запрограммированы на постоянный поиск.

Наш мозг вырабатывает мощное химическое вещество под названием *дофамин*. Предполагалось, что дофамин

активирует мозговые центры удовольствия, что приводит к необходимости *искать* то, что это удовольствие вызывает (пищу, секс и наркотики). Недавно ученые обнаружили, что дофамин не связан с наслаждением — конечным результатом, который мы получаем от опиоидной системы. Дофамин — это мозговой химикат, главное назначение которого — *поиск*. Он нужен для охотничьего азарта. С ним мы испытываем любопытство по поводу того, что будет дальше. Интернет — идеальный капкан для мозга, подсаженного на дофамин.

Случалось ли с вами такое: вы вводите запрос в Google, Yahoo или YouTube, а через час обнаруживаете, что читаете о чем-то совершенно другом?

Говорили ли вы когда-нибудь: «Я только *на минутку* загляну в Facebook», или «Я *минутку* почитаю Twitter», или «Я *на минутку* зайду в Instagram», — а через полчаса замечали, что вас засосала черная дыра?

Так бывало практически с каждым, кто хоть раз выходил в Сеть. Интернет идеален для ищущего мозга и дофамина, ведь в Сети поистине бесконечное количество данных, которые легко обнаружить.

Поиск не имел бы смысла без награды, поэтому опиоидная система (по сути, внутренний наркотик, который вызывает приятные ощущения) сопровождает наш интернет-розыск на каждом шагу. Фактически она обеспечивает мгновенное вознаграждение. С каждым уведомлением о новом подписчике, со свежим лайком к вашему посту, с очередной фотографией, которую вы пролистываете в Instagram, ваш мозг получает небольшую дозу опиоидов за то, что это обнаружил, — а затем следует новая порция дофамина, поскольку вам хочется продолжения.

Это весьма упрощенное объяснение того, как мозг взаимодействует с продуктами высоких технологий, но, надеюсь,

вам ясно, каким образом формируется этот порочный круг. Знания о дофамине помогают понять, почему мы, взрослые, можем привязываться к своим гаджетам, точно дети к любимым игрушкам.

СТИМУЛЯТОР БДИТЕЛЬНОСТИ

Поисковое поведение, вызванное дофамином, — не единственное, что удерживает нас от сна. Это вещество связано с бодрствованием и концентрацией внимания. Наркотики, которые повышают его уровень в головном мозге (кокаин, амфетамин, метамфетамин и риталин), также усиливают бессонницу. Исследование Стэнфордского университета показало, что устранение транспортеров дофамина у мышей (в результате чего «гормон удовольствия» задерживался в их организме) привело к тому, что мыши спали значительно меньше.

Дофамин связан с мотивацией и бодростью, тогда как серотонин — с удовлетворенностью и релаксацией. Эти нейромедиаторы ведут трансляцию по двум разным телесным каналам; на какой из них вы настроены, зависит от того, смотрите вы телевизор перед сном или нет.

Достижение баланса нейромедиаторов и гормонов — важнейший компонент отличного ночного сна.

КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ МОЗГ

В 1980-х годах был популярен рекламный ролик, объясняющий опасность употребления наркотиков. Актер показывает куриное яйцо и говорит: «Это ваш мозг». Затем разбивает яйцо на горячую сковородку. Оно начинает

шипеть, и актер произносит: «Это ваш мозг на наркотиках. Вопросы есть?»

Благодаря этой рекламе я держусь подальше от наркотиков и с настороженностью отношусь к омлетам.

Такие антинаркотические ролики обладали невероятно мощным эффектом. Но в них упускался важнейший момент, о котором мы знаем сегодня: *наш мозг — крупнейший на планете производитель наркотиков*. Опиоиды, серотонин, дофамин, адреналин изготавливаются в нем, когда мы, сознательно или нет, вовлекаемся в ту или иную деятельность или образ жизни. Большинство лекарств задействуют уже существующие в теле химические каналы, это и позволяет им оказывать свое влияние. Лекарства искусственно стимулируют эти каналы. Ваши любимые электронные устройства работают таким же образом.

Я ни в коем случае не призываю вас отказаться от всех этих чудесных технических приспособлений. Я люблю свои смартфон, ноутбук и т. д. Благодаря им мы можем общаться с разными людьми, быстрее учиться и делать это практически из любой точки мира. Просто нужно разумно пользоваться гаджетами, чтобы мы управляли ими, а не они нами.

Главное — осознанность. Осознав, что происходит в мозге во время просмотра ленты Facebook, вы сломаете шаблон. Обнаружив себя у края черной дыры под названием «интернет», останови́тесь. В противном случае мозг создаст шаблон (он это любит), и вы только подкрепите нежелательное поведение.

Встаньте, выпейте стакан воды, обнимите любимого человека или детей, если они у вас есть. Сделайте растяжку (о том, какую пользу для сна имеет работа с телом, вы узнаете в главе 19), позвоните кому-нибудь или включите

любимую музыку. Есть множество действий, которые помогут побороть зависимость. При малейшем подозрении на то, что вечернее использование гаджетов вызывает проблемы со сном, необходимо что-нибудь предпринять и разорвать порочный круг.

В книге есть множество полезных советов, идей и стратегий, которые помогут вам улучшить сон. Эта глава посвящена одному из самых сложных препятствий на пути к хорошему ночному отдыху. Да, отучить себя смотреть на экран поздним вечером поначалу будет непросто, но постараться стоит.

Современный мир сильно отличается от того, в котором жили наши родители, бабушки и дедушки всего несколько десятилетий назад. Иногда бывают ситуации, когда отказаться от гаджетов по вечерам невозможно (важное мероприятие, работа, семейный просмотр кинофильма). Ниже вы узнаете, как оградить себя от влияния вредного синего света и в таких случаях.

Освобождаться от технологических пут нужно с удовольствием. Недостаточно сказать: «Ладно, сегодня вечером я выключу компьютер за пару часов до сна. Ха-ха! Я победил тебя, интернет!» — и больше ничего не делать. Это верный способ вызвать у себя синдром отмены*. Если вы всерьез настроены отказаться от гаджетов по вечерам, необходимо заниматься перед сном чем-то приятным. Музыка, хорошая компания, чтение — найдите то, что заполнит образовавшийся вакуум. В дальнейшем я обязательно поделюсь с вами некоторыми полезными идеями на этот счет.

---

* Синдром отмены — реакции организма, которые возникают в ответ на прекращение поступления вещества, вызывающего привыкание (алкоголь, никотин, наркотики, лекарства и психотропные препараты).

НЕ СМОТРИТЕ НА ЭКРАН ПЕРЕД СНОМ

Совет № 1

Заведите привычку выключать любые электронные устройства по меньшей мере за 1,5 часа до сна, чтобы нормализовать уровень мелатонина и кортизола. Предупреждаю: ведущие вечерних ток-шоу не станут оплачивать ваш больничный.

Совет № 2

Подумайте, чем еще занять себя в вечернее время. Может, у вас есть чудесные штуки из бумаги под названием «книги»? Откройте один из этих «предметов старины» и насладитесь захватывающей историей, обретите вдохновение или чему-нибудь научитесь. А помните время, когда люди разговаривали друг с другом по-настоящему, лицом к лицу? Вы тоже можете поговорить с близкими и друзьями, выслушать, как прошел их день, узнать, что их радует или беспокоит. Очевидно, и они могут сделать то же самое. С одной стороны, мы связаны друг с другом теснее, чем прежде, но с другой, нам, напротив, отчаянно не хватает коммуникации. Умение вовремя выключить гаджет и поддержать разговор, демонстрируя искренний интерес к собеседнику, жизненно важно для здоровья и благополучия.

Совет № 3

Отключите уведомления в ваших электронных устройствах. Психолог-бихевиорист, кандидат наук Сьюзан Вайншенк говорит: «Один из самых эффективных способов преодолеть дофаминовую зависимость, а также повысить свою эффективность (и лучше спать!) — избавиться от уведомлений. Зайдите

в настройки телефона, ноутбука, компьютера или планшета и выключите автоматические оповещения. Принято считать, что это замечательные функции, но на деле они вынуждают нас вести себя как крысы в клетке». Если хотите хорошо спать и контролировать собственный мозг, отключите все визуальные и звуковые уведомления: это даст моментальный эффект.

Совет № 4

Используйте блокировщик синего света. Бывают обстоятельства, когда вам нужен компьютер в более поздний час, чем хотелось бы. Справиться с этой ситуацией помогут технологические новинки. Я установил на свой Mac бесплатное приложение f.lux, которое ежедневно в определенное время убирает зловредный синий свет с экрана компьютера (вы также можете установить подобные приложения на смартфон и прочие электронные устройства). Повторюсь: если вы серьезно относитесь к качеству сна, оптимальный вариант — отключить все гаджеты как минимум за 1,5 часа до него. Если это неосуществимо, блокировщик придется очень кстати.

Вы также можете приобрести очки, которые фильтруют синий спектр. Они подходят для разных занятий и помимо работы за компьютером, и благодаря им организм будет вырабатывать больше мелатонина ночью.

Если вам нравится эта тема и вы не прочь выглядеть как человек из будущего, можете повсюду ходить в очках, которые блокируют синий свет и придают всему приятный и мягкий оранжевый оттенок. Примерно такие очки носили Брэд и Анджелина в эпической боевой сцене из фильма «Мистер и миссис Смит». Если купите дешевые очки, то не будете смотреться столь же круто... Но, в конце концов, вы же носите их в научных целях, а не для красоты!

ГЛАВА 4

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНА

Кофеин — мощный стимулятор нервной системы. Если она находится в возбужденном состоянии, можете забыть о качественном сне.

Люди любят кофе. Что есть, то есть. Но чтобы нашему сну ничего не угрожало, нужно контролировать потребление этого любимого всеми напитка и прочих кофеинсодержащих продуктов.

Согласно исследованию, результаты которого были опубликованы в Journal of Clinical Sleep Medicine, кофеин крайне отрицательно влияет на сон. Ведущий автор Кристофер Дрейк, кандидат наук, доцент кафедры психиатрии и поведенческих нейронаук Университета Уэйна в Детройте, утверждает: «Одна большая чашка кофе, выпитая по пути с работы, оказывает такой же негативный эффект, как если бы вы выпили ее прямо перед сном».

Исследователи установили, что у испытуемых, которые принимали кофеин в разное время суток (непосредственно

перед сном, за 3 или 6 часов до него), наблюдались значительные нарушения сна. Это не только подтверждает, что пить кофе на ночь не лучшая идея, но и доказывает, что даже одна чашка кофе или кофеинсодержащего чая, выпитая даже за 6 часов до ночного отдыха, может вызвать проблемы с засыпанием.

Исследование примечательно тем, что информация собиралась двумя способами: объективным, на основе данных монитора сна в домашних условиях, и субъективным — по записям в дневниках. Когда испытуемые принимали кофеин за 6 часов до отхода ко сну, у них наблюдался измеримый объективный дефицит сна в объеме *1 часа*, что было видно на мониторе. Но самое удивительное, что в дневниках они не отметили какой-либо разницы. То есть участники даже не осознавали, что недосыпали из-за кофеина! Им казалось, что они уснули очень быстро, а на самом деле, по данным мониторинга, погрузиться в обычные фазы REM и глубокого сна им не удалось.

Именно так формируется порочный круг. Дефицит сна вследствие потребления кофеина неизбежно заставляет нас чувствовать усталость. Это состояние требует еще больше кофеина, дополнительные порции которого, в свою очередь, еще сильнее усугубляют проблемы со сном. Необходимо найти способ разорвать этот порочный круг, чтобы обеспечить организму сон максимального качества.

ЖИЗНЬ В ПОЛУРАСПАДЕ

Итак, вся правда о кофеине. Во-первых, продукты, в которых он содержится, как правило, доставляют удовольствие: кофе, шоколад, чай и т. д. Во-вторых, кофеин действительно

способен улучшать настроение. Вот почему мы так на него подсаживаемся.

Однако кофеин не дает энергию в привычном понимании. Ежедневно, пока вы бодрствуете, в мозге вырабатывается нейромедиатор *аденозин* — побочный продукт нейронной активности. Необходимо понимать, что это вещество — больше чем просто «отход производства». Нервная система постоянно отслеживает количество аденозина в организме, и, как только в головном и спинном мозге оно достигает определенного уровня, тело начинает посылать сигналы о необходимости поспать (или как минимум расслабиться). Тут-то и появляется кофеин…

Кофеин по структуре очень схож с аденозином и может заменять этот нейромедиатор в нейронных рецепторах. В норме, когда рецепторы заполняются аденозином, тело переходит в режим отдыха. Когда же его подменяет кофеин, он просто находится там без дела, точно пришелец, злоупотребляющий гостеприимством хозяев. Поскольку кофеин не способен выполнить полезную функцию аденозина (вызвать у вас чувство усталости), мозг и тело продолжают бодрствовать, а вы при этом не осознаете, что вообще-то хотите спать. В каком-то смысле это круто, но, я надеюсь, вы догадываетесь, почему это ведет к серьезным проблемам.

Так как вы бодрствуете, организм продолжает вырабатывать все больше аденозина, который по-прежнему не удается использовать. В результате телу приходится в буквальном смысле менять режим работы. В организме увеличивается выработка гормонов стресса, а мозг и внутренние органы переутомляются, поскольку своевременно не получают сигналов о необходимости отдохнуть и восстановиться.

Вам может понадобиться несколько дней, чтобы оправиться от последствий такой атаки. Период полувыведения кофеина составляет пять–восемь часов (зависит от уникальных особенностей биохимии вашего тела). *Полувыведение* означает, что спустя определенное количество времени (скажем, восемь часов) половина объема этого вещества все еще в организме. Возьмем для примера восьмичасовой период: если вы получили 200 мг кофеина (примерно одна-две чашки кофе), то спустя восемь часов половина этого объема (то есть 100 мг) все еще находится в вашем организме, еще через восемь объем уменьшится до 50 мг, еще через восемь — до 25 мг и т. д. Именно поэтому употребление кофеина даже за шесть часов до отхода ко сну препятствует засыпанию.

ОТМЕННАЯ ШУТКА

Кофеин влияет не только на нервную, но и на эндокринную систему. Он стимулирует надпочечники вырабатывать адреналин и кортизол — гормоны, противодействующие сну.

О кортизоле мы уже говорили, а об адреналине вы, вероятно, и так знаете достаточно. Адреналин — как фильм с участием Дуэйна Джонсона*: бей или беги, вставай и делай, будь активен! Оружейные залпы, танки, уход от взрыва в замедленном темпе, героизм по полной программе… Адреналин — удивительный компонент физиологии, который помогает вам проявлять сильнейшие стороны.

* Дуэйн Джонсон (р. 1972) — американский актер и рестлер, которого также знают под псевдонимом Скала.

На протяжении эволюции благодаря адреналину мы отбивали атаки либо спасались бегством.

Сегодня мы активируем эту систему совершенно иным способом — с помощью психического и эмоционального напряжения (о котором поговорим в главе 16) и бессистемного употребления веществ типа кофеина, обладающих побочными эффектами.

Какое-то время под воздействием адреналина мы испытываем возбуждение, но после пиковой выработки гормона стресса наступает *спад* и появляются усталость, вялость и раздражительность. Даже самый прекрасный человек в этом состоянии захочет шмякнуть вас о пол, если только вы не протянете ему чашку кофе.

СЬЮ: «Доброе утро, Джейн!»

ДЖЕЙН: «Тебе еще не позволено говорить. Где мой кофе? (Пьет кофе.) Хорошо, теперь я тебя слушаю».

Да, у кофеина есть достоинства, но есть и недостатки. Он сильно влияет на нашу физиологию, и мы, сами того не подозревая, можем быстро впасть от него в зависимость.

КОФЕИН, Я ХОЧУ ВСТРЕЧАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ...

Недавно мне посчастливилось работать с одной знаменитостью. Буду называть ее Сашей (хотя ее настоящее имя намного круче). Это очень успешная женщина, которая много работала, чтобы создать настоящую империю для себя и своей семьи. Казалось, у нее есть все, и она знала, что это действительно так, но кое-что в глубине души ее беспокоило.

Саше не нравилось, что нечто внешнее контролирует ее жизнь. Годами она трудилась над собой и карьерой,

стараясь показать людям, на что она способна. Она доказывала, что любые преграды можно преодолеть. Однако, сколько бы Саша ни пыталась отказаться от кофе, коварный напиток всякий раз находил способ вернуться в ее жизнь.

Она любила кофе. Но ей крайне не нравилось, что с ней происходило, когда она не пила кофе. Головные боли, подавленность, раздражительность по отношению к людям, которых она горячо любила. Саша знала, что это ненормально. Поскольку она была большой поклонницей моего подкаста, The Model Health Show, то решила обратиться ко мне за помощью.

Работать с ней было приятно: она много знала о здоровье. Я составил план действий, необходимых для достижения ее цели, однако на самом деле ей нужен был честный разговор о том, почему она не может сделать это самостоятельно. Оказалось, всему виной зависимость.

Она разучилась ощущать себя собой и нуждалась в кофе, чтобы чувствовать себя «нормально». Ранее, когда она пыталась расстаться с этим напитком, начинались сильнейшие головные боли. Кофеин вызывает *вазоконстрикцию* — стягивание, или сужение, кровеносных сосудов. Если вы зависите от кофеина и резко прекратите его прием, то, скорее всего, организм испытает сильный шок, вызванный *вазодилатацией* — мгновенным расширением сосудов.

Неожиданно кровь начинает течь гораздо быстрее и свободнее, и в результате возникают неприятные ощущения в области головы или шеи (причем боли могут быть с одной стороны, как при мигрени).

Головная боль, спровоцированная отказом от кофеина, бывает невыносимой. Прибавьте сюда недостаток энергии и внимательности — и вот перед вами человек, лихорадочно

разыскивающий чашку кофе. (Имейте в виду: я вовсе не призываю раз и навсегда отказаться от кофеина; я люблю кофе, но в разумных количествах.) Кофеиновая зависимость полностью завладела жизнью Саши. Вот что мы сделали, чтобы от нее избавиться.

Вместо того чтобы резко отказаться от кофеина, мы решили постепенно смягчать его действие. Я попросил Сашу заменить любимый напиток крепким чаем («Эрл Грей», пуэр, херба мате или «Английский завтрак»), который содержит наполовину или на треть меньше кофеина, чем кофе. Я сказал, что первые несколько дней объем чая можно удвоить, поскольку важен не только сам кофеин, но и форма, в которой он находится. Кофеин в разных продуктах воздействует на организм неодинаково. Источник, способ переработки и потребления любого кофеинсодержащего продукта определяют, сколько этого вещества получит наш организм и как быстро сможет его усвоить.

Затем я проверил, что Саша действительно выполняла эту рекомендацию те несколько дней, когда не была слишком загружена работой. Ей нужно было успокоиться, снять стресс и немного передохнуть. В этом помогают массаж, сон, расслабляющая ванна или плавание.

Также полезны физические упражнения. Речь не о тренировках в спецназовском режиме: я имею в виду спокойные прогулки на природе, йогу и тому подобное; главное, чтобы занятия не вызывали стресса.

Чтобы эффективнее выводить метаболические отходы и быстрее растворять остатки кофеина, я рекомендовал пить много воды с добавлением небольшого количества высококачественной морской соли, поскольку почки постоянно выводят и соль, и жидкость, регулируя химию крови.

Очень важно включать в рацион клетчатку. Известно, что кофе ускоряет метаболизм. При отказе от него кишечник первое время работает не столь эффективно, и здесь как раз и помогут вода с клетчаткой.

Моя поддержка также положительно повлияла на Сашу. Если у вас будут неприятности, не пренебрегайте помощью близких.

Моей клиентке понадобилось около пяти дней, чтобы полностью освободиться от магии кофейных зерен. Она призналась, что ощущала себя не лучшим образом, однако процесс оказался в десять раз менее сложным, чем она предполагала; к тому же она знала, что трудности временные.

Когда все закончилось, она призналась, что очень счастлива. Теперь она ощущала, что может контролировать разум и тело — едва ли есть более ценное чувство.

Сегодня она выглядит, чувствует себя и работает лучше, чем когда-либо. Иногда она и кофе встречаются, но их отношения свободны от стресса. Ее сон и пищеварение улучшились, как и жизнь в целом.

Проблема не в том, что кофе вреден; суть в его длительном бесконтрольном употреблении и возможных последствиях. Миллионы людей не удовлетворяются одной порцией в день, им требуется куда больше. Мы даже не осознаем, насколько быстро подсаживаемся на кофеин: признаки зависимости наблюдаются уже через 12 дней! И что же мы делаем, не ощущая привычной бодрости? Естественно, наливаем еще чашечку!

Кофеин и в самом деле оказывает возбуждающее действие, и он сделает нашу жизнь приятнее, если употреблять его время от времени, а не на регулярной основе. Нельзя

допустить, чтобы организм привыкал к кофеину, и для этого необходимо ограничивать его поступление.

Теперь мы знаем о принципах действия кофеина и том пагубном влиянии, которое он может оказывать на сон. А вот несколько советов, которые помогут сделать так, чтобы кофеин работал на вас, а не против.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕИНА

Совет № 1

Чтобы предоставить организму достаточно времени для выведения большей части этого вещества, установите антикофеиновый «комендантский час». Для большинства он начинается с 14:00. При повышенной чувствительности к кофеину перенесите «комендантский час» на более раннее время либо вообще откажитесь от его употребления.

Совет № 2

Как вы узнали из главы 2, кортизол играет важную роль в регулировании суточных ритмов. В утренние часы кортизол должен вырабатываться в большем объеме, нежели по вечерам. Если вы обнаружили, что уровень кортизола утром ниже нормы или что по вечерам он выше, чем по утрам, небольшая доза кофеина вернет все на свои места.

Поскольку кофеин стимулирует выработку кортизола, его можно использовать сразу после пробуждения для повышения уровня этого гормона. Если вы в целом здоровы и физиологически не зависите от кофе, это поможет настроить вашу систему циркадных ритмов таким образом, чтобы в дневное

время вырабатывалось чуть больше кортизола, а в вечернее — чуть меньше. В случае проблем с надпочечниками обязательно проконсультируйтесь с врачом и убедитесь, что кофеин для вас безопасен.

Продукты, содержащие это вещество, входят в пятерку самых продаваемых товаров в мире, так как люди их очень любят. Однако то, что они отпускаются без рецепта, еще не значит, что их можно бесконтрольно поглощать.

Совет № 3

При разумном употреблении кофеин может применяться для усиления обмена веществ, повышения бдительности и концентрации внимания и даже для улучшения функции печени. Поэтому желая отказаться от ненужного, не следует лишать себя полезных свойств кофеина. Как вы уже знаете, со временем организм начинает ослаблять реакцию на него, поэтому для максимальной пользы необходимо чередовать прием кофе и воздержание от него. Это можно сделать несколькими способами. Я расскажу о трех.

1. **Два дня с кофеином, три без него.** Если вы здоровы, организм может полностью очиститься от кофеина в течение трех дней. Когда вы снова начнете употреблять напитки с кофеином, то заметите столь же сильный эффект, как и раньше.
2. **Два месяца с кофеином, один без него.** Этот способ подойдет, если вы ежедневно употребляете кофеин в небольших или средних объемах (менее 200 мг в день); столько обычно содержится в 1–2 чашках черного кофе, чая или спортивной добавке. Превышение лимита может вызывать абстинентный

синдром в течение нескольких дней после прекращения употребления.

3. **Изредка, но в любых количествах.** Вариант, когда вы сможете наслаждаться кофе как в первый раз. Старайтесь совсем не употреблять напитки, содержащие кофеин, но в экстренных ситуациях позволяйте себе «оторваться». Под экстренными ситуациями я имею в виду публичное выступление, сдачу проекта либо нечто столь же важное (и при этом непродолжительное по времени, чтобы поблажка не растянулась больше, чем на несколько дней). Используйте кофе в качестве ускорителя, а не костыля — и сможете насладиться всеми его преимуществами, сохраняя возможность спать чемпионским сном.

ГЛАВА 5

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ

Помню, как в разгар летней духоты родители выключали кондиционер, чтобы сэкономить на электричестве. Не один и не два килограмма скинул я в те жаркие ночи, ворочаясь в кровати на верхнем этаже (нагретый воздух, как известно, поднимается), тщетно пытаясь заснуть. Ничего удивительного, ведь температура тела сильнейшим образом воздействует на качество сна.

Процесс под названием *терморегуляция* напрямую влияет на наши циклы бодрствования и сна. Вопреки расхожему заблуждению, температура тела не остается постоянно равной 36,6 °C; это скорее среднее значение, и в течение дня оно колеблется примерно на полградуса то вверх, то вниз. Ближе к ночи температура тела автоматически понижается, чтобы обеспечить благоприятный переход к ночному отдыху. Поэтому жаркий воздух становится физиологической помехой спокойному сну.

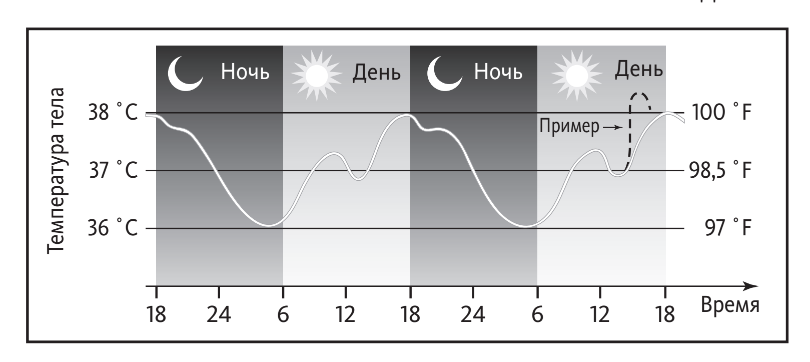
Исследованиями установлено, что оптимальные условия предполагают прохладу: температура воздуха в комнате должна быть примерно 15,5–20 °C. Существенно более

низкие или высокие значения могут отрицательно сказаться на качестве сна.

Кроме того, научно подтверждено, что люди, страдающие бессонницей, непосредственно перед отходом ко сну имеют значительно более высокую по сравнению с нормой температуру тела. В поисках решения этой проблемы ученые из Медицинской школы Питтсбургского университета провели исследование, в ходе которого предполагалось снизить температуру тела людей, страдающих бессонницей, и затем определить, повлияет ли это на качество сна.

Температуру тела испытуемых понижали с помощью специальных охлаждающих шапочек с циркулирующей прохладной водой. Результаты поистине удивили: при использовании охлаждающих шапочек участники, страдающие бессонницей, засыпали *быстрее*, чем те, кто не имел проблем со сном (в среднем 13 минут у группы в шапочках против 16 у контрольной). Что интересно: к концу эксперимента люди из группы с бессонницей были способны спать 89% времени, отводимого на сон, то есть ровно столько, сколько и представители здоровой контрольной группы.


НОРМАЛЬНАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



Это исследование показало, что понижение температуры тела помогает страдающим хронической бессонницей в 75% случаев. На рынке не так уж много лечебных методик, которые хотя бы приблизительно столь же эффективны. Следуя советам, приведенным в конце этой главы, вы получите максимум пользы.

ВНУТРЕННИЙ ТЕРМОСТАТ

Слишком высокая температура во время сна неизбежно приводит к перевозбуждению, сложностям с засыпанием и попыткам организма перенастроить внутренний термостат.

Где же находится этот телесный термостат? Возможно ли изменить его настройки?

Для этого нужно вспомнить, что нам известно о главной железе тела — гипоталамусе. Эта железа интегрирует функции как нервной системы (отслеживающей внутреннюю и внешнюю температуру), так и эндокринной (вырабатывающей гормоны сна и бодрствования). Гипоталамус можно сравнить с тренером баскетбольной команды, состоящей из клеток организма.

Если вы хорошо относитесь к своему «тренеру», платите ему достойную зарплату в виде полноценного питания, предоставляете достаточно физической активности и не подвергаете чрезмерному стрессу, скорее всего, ему удастся держать команду в тонусе и добиться высоких результатов. Взять, к примеру, «дзен-мастера» Фила Джексона: виртуозно используя навыки управления стрессом, он сумел привести «тело» (свою баскетбольную команду) к вершинам успеха.

Если же наставник заболел, перетрудился либо чувствует нехватку поощрения и поддержки, он может неверно

распределить роли в команде и тем самым привести ее к проигрышу. Вот почему так важно поддерживать мозг в хорошей форме.

Гипоталамус — составная часть одной из важнейших телесных систем, *гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой (ГГН) оси.* Эта ось имеет решающее значение в секреции гормонов, репродуктивной функции, регулировании веса и т. д. Но еще более ценно то, что ГГН-ось — главная система по управлению стрессом.

В вышеупомянутом исследовании нарушений сна также обнаружилось, что испытуемые, страдавшие бессонницей, имели более высокий уровень тревожности по сравнению с контрольной группой. Вероятно, повышенное *беспокойство* и *стресс* по поводу сна способствовали повышению температуры тела. Не только окружающая среда должна быть прохладной; мы сами обязаны «не перегреваться» — сохранять умственную и эмоциональную устойчивость. ГГН-ось имеет дело с совокупной стрессовой нагрузкой, которая присутствует в жизни. Рабочие и личные отношения, физическая активность, питание — все это контролирует ГГН-ось.

Стрессовая реакция — ответ организма на воспринимаемую угрозу. Стресс приводит к перевозбуждению, повышает температуру тела и мешает спать. В мире, полном тревог и опасностей, абсолютно необходимо иметь стратегию совладания со стрессом, иначе даже сон в эскимосском домике изо льда не остудит ваши разгоряченные нервы. В главе 16 речь пойдет об инструментах управления стрессом, которые способны изменить жизнь к лучшему. А пока давайте приспособим окружающую обстановку к максимально качественному сну — или, как сказал бы баскетбольный тренер, обеспечим продуманный подход к линии штрафного броска.

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕСЬ

Совет № 1

Убедитесь, что температура в вашей спальне не превышает 20 °С. Для многих это то, что надо, другим же в подобных условиях начинают мерещиться Дед Мороз и Снегурочка. Поверьте мне (и науке): прохлада сделает ваш сон более качественным. Главное, не переусердствуйте: помните, что рекомендованный минимум — 16 °С. Можно спать в пижаме и укрываться одеялами, однако лучше избегать крайностей, иначе телу снова станет жарко. (К тому же есть вероятность, что любимый человек не захочет спать рядом с закутанным в многослойную фланель дровосеком.) Установите термостат в режим приятной прохлады и обязательно прижмитесь к кому-нибудь для более крепкого сна.

Совет № 2

Попробуйте за полтора-два часа до сна принять горячую ванну. На первый взгляд, это противоречит всему, о чем мы говорили, однако, несмотря на то что сразу после ванны температура тела действительно повысится, к моменту, когда вы отправитесь на боковую, она снизится до оптимальной отметки. Многим родителям известен этот секретный метод, помогающий их деткам быстро заснуть и крепко спать всю ночь.

Совет № 3

Существуют специальные наматрацники, которые надежно крепятся к одной или обеим сторонам вашего матраца и позволяют регулировать температуру тела. Мой друг, автор

бестселлеров по версии New York Times, доктор физиотерапии Келли Старретт клянется, что по ночам это устройство охлаждает его сильнее, чем жену.

Доктор Эус ван Сомерен и его коллеги из Нидерландского института неврологии в Амстердаме установили: несмотря на то что спать в прохладном помещении одинаково полезно для всех, каждому требуется найти собственный, «идеальный» уровень комфорта. И хотя в спальне так или иначе должно быть чуть прохладно, кому-то для комфортного сна потребуется толстое пушистое одеяло, другие столь же крепко уснут под парой тонких простыней, а третьим (таким как доктор Старретт) очень пригодится дополнительный охлаждающий наматрацник.

Совет № 4

Несмотря на то что прохлада в спальне обычно благоприятствует хорошему сну, у некоторых это может вызывать бессонницу, поскольку ноги не могут согреться. Известно, что тепло распределяется по телу главным образом вместе с кровью. Если у вас мерзнут руки и ноги, это свидетельствует о недостаточном кровоснабжении. Решение: попробуйте спать в теплых носках. Другие же от рождения более полнокровны и предпочитают спать босиком. Проверьте, что лучше работает в вашем случае.

ГЛАВА 6

ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ В ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Сон будет еще полезнее, если ложиться и вставать в правильное время. Известный невролог, доктор Кулрит Чаудхари утверждает: «Выбирать время для сна — все равно что определять час для фондовых инвестиций: неважно, сколько вы вложите, главное, *в какой момент*».

Установлено, что восстановление организма и выработка гормонов активнее всего происходят во время сна между 10 часами вечера и 2 часами ночи. Этот промежуток я называю *прибыльным временем*.

Организм в данный период буквально омолаживается, а весь дополнительный сон служит приятным бонусом. Мы почти забыли, что человек — часть природы, а сумерки за окном — сигнал для отдыха.

Впрочем, сегодня мы можем превзойти природу и осветить дом ярче вывески стрип-клуба в Лас-Вегасе. Мы способны до двух ночи развлекаться в обнимку с ноутбуком, нисколько не переживая о последствиях.

Привычность современных условий жизни мешает осознать их противоестественный характер.

Наш организм запрограммирован засыпать спустя несколько часов после наступления темноты. Сейчас мы нередко игнорируем эту врожденную потребность, но настало время вернуть все на свои места.

В главе 2, посвященной влиянию солнечного света на сон, упоминалось, что естественное производство гормонов критически важно для качественного отдыха. Если вы сможете привести сон в соответствие с природным циклом выработки гормонов, получите от этого еще больше пользы.

Предположим, вы спали с часу ночи до девяти утра, это 8 часов сна. Однако вы упустили бо́льшую часть «прибыльного времени», когда выработка гормонов происходит наиболее эффективно. Чтобы мелатонин, соматотропин (гормон роста*) и прочие гормоны вырабатывались в максимальном количестве, необходимо ложиться спать в правильное время. Хотите дольше оставаться молодым и энергичным? Примите к сведению, что наибольшую дозу «гормона молодости» ваш организм синтезирует именно во время сна в «прибыльные» часы.

Бывает, люди спят по 8 часов и более и тем не менее наутро не чувствуют себя отдохнувшими. Доктор Чаудари предупреждает: «Если вы регулярно лишаете себя восстановительного сна между 10 часами вечера и 2 часами ночи, то, проснувшись утром, все равно можете чувствовать усталость». Эта цитата еще раз подтверждает, что все дело в выработке гормонов, а потеря «прибыльного времени» — серьезный инвестиционный просчет.

---

* Соматотропин также называют гормоном красоты и молодости.

ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ

Около 10 часов вечера вслед за естественным приростом мелатонина происходит трансформация, смысл которой — увеличение *внутренней* метаболической энергии для восстановления, укрепления и омоложения организма. В это время организм в увеличенных дозах вырабатывает антиоксидантные гормоны, необходимые для защиты ДНК от повреждений, улучшения работы мозга и т. д. Если вы в это время крепко спите — то все хорошо. Однако, если часы пробили десять, а вы все еще бодрствуете, этот приток метаболической энергии может быть воспринят вами как «второе дыхание».

С вами когда-нибудь случалось такое? Вы пришли с работы около 6–7 часов вечера, очень устали и хотите только одного: упасть на кровать и как следует выспаться. Но вот наступает десять вечера, а вы бодры и полны готовности чем-нибудь заняться! Очень вероятно, что у вас открылось второе дыхание, примерно такое же, как во время тренировок. (Спортсмены на выносливость знают, что, если продолжить тренировку, несмотря на усталость, через некоторое время появится прилив сил и готовность двигаться дальше.)

Но вместо того чтобы направить энергию на потребности организма, вы тратите ее на Facebook и просмотр трех эпизодов вашего любимого шоу.

Важно понимать, что способность организма восстанавливать себя, удалять свободные радикалы и вырабатывать гормоны существенно снижается, если вы, пользуясь вторым дыханием, позволяете себе не спать. Те, кто продолжает бодрствовать после 10–11 вечера, вскоре начинают испытывать сложности с засыпанием, в результате чего

по утрам чувствуют себя слабыми и разбитыми. И это не все неприятные сюрпризы, подстерегающие любителей поздно ложиться спать.

НОЧНАЯ СМЕНА

Если вы искусственным образом перенастроите гормональные часы вашего организма, могут появиться серьезные проблемы. Международное агентство по изучению рака классифицировало работу в ночное время как канцероген группы 2А. Это значит, что постоянный поздний отход ко сну и работа в ночную смену признаны факторами, вызывающими онкологические заболевания; их опасность сопоставима с воздействием свинца и ультрафиолетового излучения. Звучит шокирующе, однако есть масса научных данных, объясняющих, как именно это происходит.

Как мы помним, гормон-антиоксидант мелатонин оказывает огромное влияние на качество сна, а также критически важен для здоровья в целом. Интересно также то, что мелатонин, похоже, оказывается одним из наиболее мощных антираковых гормонов, которые вырабатывает организм.

Мы ценим мелатонин не только за то, что он отлично удаляет свободные радикалы, помогая защищать клетки и ткани от повреждений, но также за то, что он предотвращает рак еще одним, совершенно уникальным способом.

The FASEB Journal (журнал Федерации американских обществ экспериментальной биологии) опубликовал результаты обширных исследований, показывающих, что мелатонин обладает сильнейшим *антиэстрогенным* действием. В лекарствах от рака молочной железы используются синтетические антиэстрогены, способные подавлять размножение

раковых клеток. Каждую ночь ваш организм вырабатывает один из самых сильных антиэстрогенов — *при условии*, что вы достаточно спите.

Известно, что рак молочной железы тесно связан с повышенной активностью эстрогена в организме. Поскольку он вырабатывается как в женском, так и в мужском организмах, чрезмерная активность этого гормона, или нарушение функции эстрогена, может провоцировать серьезные проблемы со здоровьем у представителей обоих полов: у женщин — рак молочной железы, матки, фиброзные опухоли, у мужчин — угнетение вторичных половых признаков (задержка роста, отсутствие волос на теле, более высокий тембр голоса), увеличение роста ткани молочной железы (гинекомастия) и рак.

В исследовании, результаты которого были опубликованы в издании International Journal of Cancer, установлено, что у женщин, работающих в ночную смену, рак молочной железы случается на 30% чаще. В других экспериментах, посвященных труду медсестер, выявлено следующее: чем дольше эти женщины работали в ночную смену, тем чаще у них диагностировали онкологические заболевания.

Рак не единственная болезнь, напрямую связанная с работой в ночную смену. В ходе исследования, описанного в журнале Occupational and Environmental Medicine, было установлено, что у людей, работающих по ночам, в особенности у мужчин, значительно чаще выявляется диабет. Авторы многочисленных экспериментов предполагают, что причина столь высоких показателей — влияние ночного режима работы на образование инсулина. Как упоминалось выше, даже незначительный недосып способен вызвать у здорового

человека столь же высокую резистентность к инсулину, как и у больного сахарным диабетом 2-го типа. Если же вы вообще перестанете спать по ночам, диабет не за горами!

Это лишь некоторые заболевания, связанные с работой в ночную смену. Даже далеко не полная информация должна стать для вас настоящим откровением. А как насчет более очевидных вещей, таких как несчастные случаи, которые происходят в результате бодрствования по ночам?

Согласно исследованию Университета Британской Колумбии, работа ночью практически вдвое увеличивает риск производственной травмы. Ученые проанализировали данные более чем 30 тысяч человек, которые выходили в разные смены на протяжении 10 лет. Благодаря улучшению безопасности труда уровень травматизма в дневную смену снизился. К сожалению, эта положительная тенденция не затронула тех, кто занят по ночам: наоборот, в их отношении отмечается рост травм и несчастных случаев, а также более высокий уровень смертности.

Итак, не столь важно, что именно препятствует вам спать по ночам — должностные обязанности или желание развлечься. Если это происходит регулярно, вы рискуете познать на своем опыте, отчего ночную смену также именуют «кладбищенской».

НУЖНО НАЙТИ ДРУГОЙ ПУТЬ

Тема ночной работы живо интересует меня также потому, что от нее страдают многие самые важные для нас люди. Врачи и медсестры, сотрудники правоохранительных органов, пожарные и многие другие специалисты трудятся в темное

время суток, обеспечивая нашу безопасность и общественный порядок.

Их работа жизненно необходима, но, увы, они платят за нее слишком большую цену. Мы упоминали о повышенной заболеваемости раком молочной железы среди медсестер. Прибавьте к этому увеличенный риск рака толстой кишки, ожирения, сердечно-сосудистых проблем. Все это касается и врачей, чья продолжительность жизни в отдельных регионах приблизительно на 10 лет меньше, чем у среднестатистического жителя.

В исследовании, описанном в журнале Workplace Health & Safety, было установлено, что у сотрудников полиции, работающих ночью, вероятность хронического недосыпа увеличивается в 14 раз. Депривация сна, в свою очередь, коррелирует с повышенным риском метаболического синдрома, для которого характерен целый спектр симптомов: избыток жира, повышенный уровень триглицеридов (кровяных жиров), артериального давления и уровня сахара в крови. Сходные риски для здоровья выявлены и у пожарных, и многих других специалистов, занятых по ночам.

Эти люди берегут наше здоровье, однако общество устроено так, что мы не можем отплатить им тем же. Просветительская работа, касающаяся важности сна, — лишь начало; активная кампания помощи героям ночных смен может стать для них залогом крепкого здоровья и долголетия.

ВОЗМОЖНО ЛИ НАВЕРСТАТЬ НЕДОСЫП

Вы действительно полагаете, что можно вдоволь отоспаться? Есть такой интересный термин — *долг сна*, обозначающий длительный недосып. Депривация сна имеет *накопительный эффект*: ее последствия проявляются очень

быстро. Небольшой долг (к примеру, одну ночь) можно погасить сравнительно легко — с помощью качественного сна, хорошего питания и правильных физических упражнений. Однако уже спустя несколько бессонных ночей к вам в гости нагрянет «гормональная мафия» и выставит такой счет, который вы просто не сможете оплатить. И если долг будет расти, вы рискуете отправиться на корм рыбкам!

Доктор Джойс Уолслебен, адъюнкт-профессор отделения медицины в Центре изучения нарушений сна Нью-Йоркского университета, отмечает, что если вы регулярно недосыпаете по будням, наверстать это на выходных невозможно в принципе: «Вероятно, вы раздражены и у вас уже отмечаются замедленные реакции, которые обычно приводят к несчастным случаям. Поздний подъем в выходные нарушает привычный ритм и затрудняет засыпание вечером в воскресенье; таким образом, в начале следующей недели вы опять окажетесь “в минусе”».

Это лишний раз говорит о том, что нужно выработать режим сна и придерживаться его вне зависимости от дня недели. Если только у вас нет машины времени и вы не можете вернуться в прошлое, чтобы исправить ошибки, вызванные нездоровым образом жизни.

Используя «прибыльное время», думайте о пользе, а не о том, что можете упустить. Многое из того, что мы делаем поздно вечером, можно выполнить в течение дня: нужно лишь грамотно составить план и определить приоритеты. У каждого в сутках 24 часа — вся разница в том, на что мы их тратим.

Сон в «прибыльное время» полезен еще и потому, что защищает от целого ряда расстройств, которые сокращают продолжительность жизни. А теперь давайте перейдем к конкретным рекомендациям, следуя которым вы сможете подарить себе сон максимального качества.

ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ В ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ

Совет № 1

Выбирая время отхода ко сну, учитывайте разницу в часовых поясах, удаленность от экватора, сезонность и прочие географические факторы. Не стоит доходить до абсурда и чрезмерно нервничать по поводу точного времени засыпания. Чтобы получить сон максимального качества, старайтесь ложиться спать через несколько часов после того, как на улице стемнеет.

Для многих большую часть года это означает промежуток между 21:00 и 23:00. Соблюдая такой график, вы обеспечите своей гормональной системе наиболее благоприятный режим. Зимой мы обычно ложимся спать пораньше и остаемся в кровати чуть дольше. И наоборот, в летние месяцы, когда увеличенный световой день дает возможность наслаждаться хорошей погодой, появляется законный повод отсрочить отход ко сну. Природа посылает ясные сигналы о лучшем времени отдыха, нам просто нужно научиться обращать на них внимание.

Совет № 2

Для правильной настройки цикла сна необходимо, чтобы ближе к ночи в теле появлялось чувство усталости. Для этого заведите привычку как можно раньше, желательно сразу после пробуждения, выходить на солнечный свет. Это повысит естественный уровень кортизола и разбудит организм. Он знает, как функционировать, и сумеет войти в правильный ритм, если вы будете соблюдать гигиену сна и следовать моим советам.

Совет № 3

Если ваш приоритет — здоровье, откажитесь от ночных смен. Если ваш приоритет — работа и ночные дежурства входят в ваши обязанности, то постарайтесь хотя бы нивелировать их вред, выполняя остальные рекомендации, приведенные в книге. Многие люди, которые предпочли бы не работать ночью, убеждают себя, что должны делать это или что у них нет выбора. На самом деле выбор есть *всегда*. Как только вы говорите: «Это неосуществимо», — вы закрываете дверь множеству возможностей.

Если для спасения жизни любимого человека понадобилось бы сменить работу и трудиться днем, вы бы это сделали. Всегда можно найти выход. Просто мы, как правило, довольствуемся тем, что имеем, и привыкаем к обстоятельствам, пока они не станут невыносимыми. Печальная истина заключается в том, что многие люди (нет-нет, не вы!) расплачиваются здоровьем и благополучием, хотя *уже* испытывают нестерпимую боль. Все потому, что они не осознают главного: мы, люди, самые созидательные, трудолюбивые и находчивые существа на планете, если, конечно, хотим таковыми быть. Наша сила — в решениях, а не в обстоятельствах. Как только мы поймем это, правила игры изменятся навсегда. Ради своего здоровья и благополучия примите твердое решение работать в нормальное время — и сделайте все, чтобы его осуществить.

Совет № 4

Этот совет пригодится тем, кто управляет сменами и персоналом в крупных организациях. Пусть график специалистов, работающих по ночам, таких как врачи и пожарные, предполагает чередование интенсивных периодов ночной

работы с более длительными периодами нормального сна. Обычно два-три дня в неделю они работают ночью, а остальное время — днем. Однако исследование труда медсестер показало, что такое частое чередование режимов в течение длительного времени столь же губительно для здоровья, как и многолетняя работа в ночную смену.

Более разумной будет следующая схема: два месяца работы в ночную смену и 10 месяцев в нормальном дневном режиме; за 10-месячный период организм успевает восстановить синхронизацию с внутренними циркадными часами. Эта схема далека от идеала, но наше тело способно проявлять чудеса выносливости, если мы все делаем правильно. Подобный формат в сочетании с остальными советами из этой книги существенно повысит качество жизни профессионалов, которые заботятся о нашем здоровье.

Совет № 5

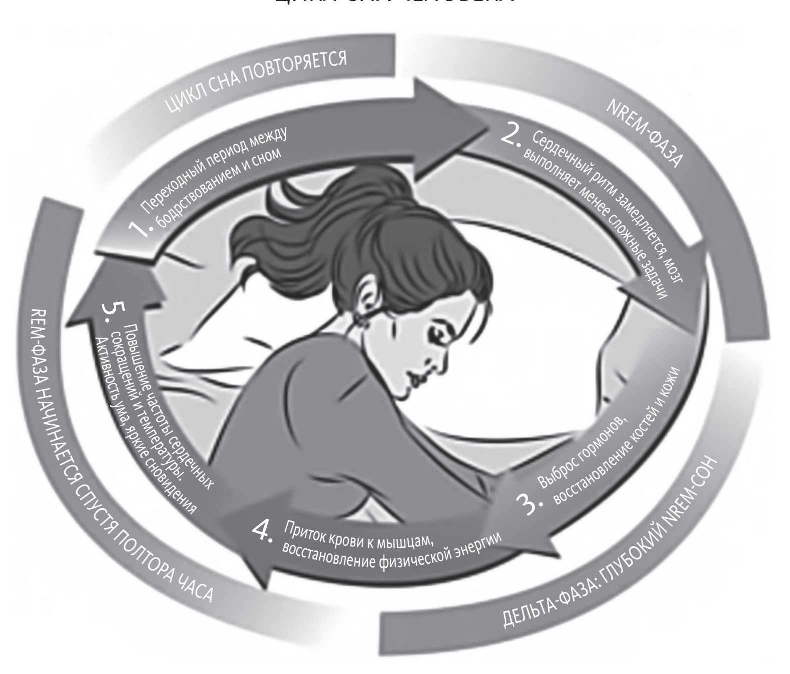
Во время нормального ночного отдыха организм следует предсказуемой схеме, чередуя фазы глубокого и восстанавливающего сна, более поверхностного сна (non-REM) и сновидений (REM). Они составляют полный цикл сна.

Один цикл сна длится около полутора часов и в течение ночи повторяется четыре–шесть раз. Таким образом, шесть полуторачасовых циклов составят девять часов сна.

Даже если вы спали всю ночь напролет, все равно можете чувствовать себя разбитым, если будильник поднимет вас посреди цикла. Чтобы утро было бодрым, ставьте будильник с таким расчетом, чтобы он зазвенел в конце одного из полных циклов сна. К примеру, если вы ложитесь спать в 22:00, установите сигнал на 5:30 (таким образом, длительность ночного отдыха составит семь с половиной часов). В таком

случае вы выспитесь лучше, чем если бы будильник прозвенел в 6:00, тем самым прервав следующий цикл сна.

ЦИКЛ СНА ЧЕЛОВЕКА



Как вариант, вы можете проспать еще один полный цикл. (Если вы уснули в 22:00, встаньте в 7:00.) А вот совет на крайний случай, когда нет возможности спать в течение всей ночи: постарайтесь отдыхать хотя бы шесть часов подряд (что будет соответствовать четырем полным циклам). Если необходимо бодрствовать до часу ночи (нежелательно, но бывает и так), заведите таймер на 7:00, а не на 7:30 или 8:00; проснувшись, вы ощутите себя достаточно энергичным, чтобы начать день. Используйте эти приемы, чтобы укрепить здоровье, и организм вас отблагодарит.

ГЛАВА 7

ПОМОГИТЕ КИШЕЧНИКУ УЛУЧШИТЬ ВАШ СОН

То, что мы едим, напрямую влияет на качество сна. Помните: пища не просто утоляет голод — это *информация*. Продукты, которые вы съедаете, и питательные вещества, которые в них содержатся (либо отсутствуют), стимулируют процессы, определяющие ваш облик, здоровье и качество сна. Состояние кишечника может способствовать или препятствовать хорошему ночному отдыху, поэтому внимательно отнеситесь к содержанию этой главы.

Как упоминалось в главе 2, в кишечнике хранится свыше 95% запасов серотонина. За выработку этого гормона отвечают *энтерохромаффинные клетки* слизистой оболочки. Активируя перистальтику, серотонин в буквальном смысле повелевает нашей пищеварительной системой.

Все знают, что серотонин — стройматериал для производства гормона хорошего сна, мелатонина. Менее известно следующее: серотонин и здоровое пищеварение влияют на работу мозга и качество сна сильнее, чем иные факторы.

Недавно ученые обнаружили, что кишечник имеет собственную нервную систему, содержащую 30 видов нейромедиаторов (прямо как мозг), и что кишечник не просто помогает съеденному сэндвичу благополучно покинуть организм, а выполняет куда более важную функцию. В нем расположен «второй мозг», известный специалистам как *энтеральная нервная система*. ЭНС состоит приблизительно из 100 миллионов нейронов: это больше, чем в спинном мозге или периферической нервной системе. По сути, кишечник достаточно умен, чтобы решать уравнения, но он занимается кое-чем более интересным.

В довершение всего (и это самое неожиданное) было обнаружено, что в кишечнике по меньшей мере в 400 раз больше мелатонина, чем в шишковидной железе. Исследования показывают, что даже после хирургического удаления эпифиза уровень мелатонина в кишечнике практически не меняется, что подчеркивает высочайшую эффективность его тканей (в частности, энтероэндокринных клеток) в автономной выработке этого вещества. Если здоровье в норме, гормон хорошего сна содержится в кишечнике в оптимальных количествах. Надеюсь, теперь вы понимаете, какое огромное влияние оказывает благополучная работа «второго мозга» на качество сна.

Блуждающий нерв интегрирует эти процессы в единое целое, взаимодействуя с сердцем, легкими и другими органами на пути к головному мозгу. Исследователи Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе были потрясены, обнаружив, что около 90% волокон блуждающего нерва передают информацию от кишечника к мозгу, а не обратно. Это говорит о том, что мы имеем дело с важной системой, способной влиять на функции головного мозга, а слово «второй» не всегда означает «менее значимый».

ЕСЛИ КИШЕЧНИК УПРАВЛЯЕТ МОЗГОМ, КТО ЖЕ КОМАНДУЕТ КИШЕЧНИКОМ?

Исследователи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе также обнаружили, что триллионы бактерий в кишечнике постоянно обмениваются информацией с ЭНС, а ученые из Калифорнийского технологического института сообщили, что некоторые бактерии играют особенно важную роль в производстве серотонина, о котором мы уже говорили.

Количество бактерий внутри и на поверхности человеческого тела превышает общее количество клеток нашего организма примерно в 10 раз, и большинство обитает в кишечнике. Однако не пугайтесь: так и должно быть. В ходе эволюции мы установили с этими микроорганизмами симбиотические отношения. Они помогают регулировать нашу иммунную и пищеварительную систему и (как вы скоро узнаете) даже сон.

Существуют полезные бактерии, крайне важные для нашего здоровья; они называются *дружественная флора*. Есть также *недружественная флора*, или патогенные бактерии, которые могут натворить много бед, если баланс сил в организме пошатнется. При этом даже такие бактерии способны приносить определенную пользу. Вспомните Невероятного Халка из фильма «Мстители». Он вовсе не был хорошим парнем, но, несмотря на это, помог команде победить. В то же время, если бы нас окружали одни сплошные Халки, мир довольно быстро превратился бы в ад.

Принципиальное значение имеет баланс дружественных и недружественных бактерий. Вашим кораблем должна

управлять команда хороших парней. Если власть захватят плохие, они направят вас прямиком в ресторан быстрого питания и заставят оторваться по полной, так что вы всю ночь глаз не сомкнете.

В журнале Cell опубликованы результаты исследования о том, что происходит с кишечной микрофлорой из-за нерегулярного сна. Ученые выяснили, что система циркадных ритмов воздействует на баланс бактерий, а некоторые вполне безобидные физиологические состояния, такие как джетлаг (синдром смены часовых поясов), могут вызывать дисбактериоз кишечника, что, в свою очередь, нарушает обмен веществ.

Были проанализированы фекальные пробы — до, во время и после приступов джетлага, вызванного 10-часовым перелетом. У испытуемых увеличивалось количество бактерий, обычно распространенных у людей с ожирением и сахарным диабетом. Позже, когда они вернулись к обычному циклу сна, количество этих бактерий уменьшилось до нормы.

Установлено, что у кишечных бактерий также есть система циркадных ритмов: каждую ночь происходит «смена караула», чтобы хорошие парни продолжали управлять кораблем. Если же вы лишаете себя сна, то позволяете патогенным бактериям получить контроль над кишечником (и, следовательно, мозгом).

Доказано, что депривация сна приводит к неправильному выбору продуктов питания, а также к перееданию (об этом подробнее в главе 13). И то и другое предоставляет недружелюбным бактериям шанс выйти из-под контроля. Они ведь тоже любят поесть!

СМЕНИТЕ РАЦИОН, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ СОН

Система хороших и плохих бактерий, живущих в кишечнике, называется *кишечный микробиом*. Чтобы помочь организму вырабатывать серотонин и мелатонин и обеспечивать режим оптимального гормонального функционирования, необходимо избегать того, что может навредить вашему микробиому и спровоцировать атаку со стороны недружественных бактерий.

Вот некоторые субстанции, чье вредное воздействие на кишечный микробиом было подтверждено клинически.

— Сельскохозяйственные химикаты: пестициды, фунгициды, родентициды. Между прочим, суффикс *-цид* означает «убивать»!
— Обработанные пищевые продукты. Доказано, что избыток сахара стимулирует рост патогенных бактерий.
— Случайное или намеренное использование антибиотиков. Большинство антибиотиков не различают хорошие и плохие бактерии, они уничтожают все подряд!
— Химические пищевые добавки и консерванты. Им вообще не место в вашем рационе.
— Хлорированная вода. Хлор известен как антибиотик и превосходный очиститель, но даже в малых количествах вреден для кишечника. Если ваша муниципальная служба хлорирует питьевую воду, обязательно используйте специальный фильтр.

Все это наиболее явные угрозы, способные вызвать дисбактериоз кишечника, но есть и другие. Многое из того, что в нашем обществе принято считать нормальным, таковым

не является. Нужно снять розовые очки и понять, что искусственные, обработанные продукты отнюдь не безобидны: они очень опасны для тела, мозга и здоровья в целом. В одном из популярных выпусков моего подкаста доктор медицинских наук, автор бестселлеров, по версии New York Times, Сара Готтфрид поделилась обеспокоенностью по поводу вреда, который продукты вроде диетической газировки наносят кишечному микробиому. Газированная вода — продукт высокой степени переработки и потому вредна уже сама по себе, однако, как утверждает доктор Готтфрид, «диетическая газировка, возможно, еще хуже, чем обычная, — если говорить о ее влиянии на кишечный микробиом и пищеварение. Она может *нарушить* метаболизм». Многие начинают осознавать, что слово «диетический» на продуктовой этикетке еще не значит «полезный». Должно быть, пройдет немало времени, прежде чем честная и качественная информация о пользе продуктов станет нормой, однако наша способность не поддаваться на маркетинговые уловки — важная победа на этом пути.

Как видите, для крепкого здоровья и хорошего сна недостаточно просто потреблять полезные продукты; чтобы организм сумел получить эту пользу, важно избегать и того, что может нанести ему вред. Теперь рассмотрим продукты и питательные вещества, которые точно понравятся вашему организму (и бактериям) и обеспечат здоровый сон.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ ОТЛИЧНОГО СНА

Когда речь заходит о питательных веществах, необходимых для поддержания здоровья и качественного сна, помните: получать их нужно в первую очередь из обычных продуктов.

Иногда, чтобы восполнить пробелы в рационе, можно воспользоваться пищевыми добавками (которые мы подробно обсудим в главе 17, а также в конце этой главы), но не стоит принимать их на постоянной основе.

Еда считается важнейшим источником питательных веществ, поскольку в ходе эволюции организм научился «распознавать» вещества, которые способен извлечь из цельных продуктов. Нет гарантии, что организм легко усвоит витамин С из пищевой добавки, даже если надпись на этикетке уверяет, что он там есть. Нашим клеткам (и кишечным бактериям) куда проще иметь дело с реальной пищей, к которой они приучены с незапамятных времен, чем с новомодной пищевой добавкой, изготовленной в лаборатории на прошлой неделе.

Ниже перечислены наиболее важные для здорового сна питательные вещества, которые желательно употреблять регулярно, и продукты, в которых они содержатся.

Селен. Его недостаток может вызывать нарушения сна. Селен имеет важное значение для нормальной работы иммунной системы и щитовидной железы. Даже небольшое его количество приносит организму значительную пользу. Продукты, богатые селеном: *бразильские орехи, семена подсолнечника, говядина, устрицы, курица* и *шампиньоны*.

Витамин С. Исследование, результаты которого были опубликованы Общественной научной библиотекой (PLOS), показало, что люди с низким уровнем витамина С в крови испытывают больше проблем со сном и чаще просыпаются среди ночи. Превосходные источники витамина С: *суперфуды каму-каму, амла (индийский крыжовник), ацерола (барбадосская вишня)*, а также более привычные нам продукты:

сладкий перец, зеленые листовые овощи, киви, клубника, земляника, цитрусовые и *папайя*.

Триптофан. Это критически важный элемент, предшественник серотонина. Содержится в *курином мясе* и *яйцах, индейке, батате, семенах чиа, конопли* и *тыквы, бананах, миндале, йогурте* и *листовой зелени*.

Калий. Согласно результатам исследования, опубликованным в журнале Sleep, калий очень полезен при наличии проблем со сном. Лучшим источником калия считаются *бананы*, но есть и другие продукты, также богатые этим элементом (и особенно подходящие тем, кто старается употреблять меньше сахара): *листовая зелень, картофель, далс (богатые минералами темно-красные морские водоросли), брокколи, шампиньоны* и *авокадо* (отличная новость для любителей гуакамоле).

Кальций. Журнал European Neurology опубликовал результаты исследования, согласно которым нарушения REM-фазы сна связаны с дефицитом кальция. Источниками биодоступного кальция служат *листовая капуста, зелень горчицы, сардины, морские водоросли* и *семена кунжута*.

Витамин D. По данным Journal of Clinical Sleep Medicine, существует заметная корреляция между дефицитом витамина D и чрезмерной дневной сонливостью. Природными источниками витамина D считаются *рыба-меч, лосось, тунец, скумбрия, грибы шиитаке* и *устрицы*. Однако, как отмечается в исследовании, оптимальный способ повысить уровень витамина D — дозированное воздействие естественного солнечного света.

Мы подробно обсуждали это в главе 2, к которой вы всегда можете обратиться. Как известно, из-за географических особенностей и времени года мы не всегда можем получить

достаточное количество солнечного света. Эту нехватку желательно компенсировать хотя бы частично — например, с помощью качественной пищевой добавки D_3 (холекальциферол).

Омега-3. Исследование, проведенное Оксфордским университетом, показало, что омега-3 способствует более глубокому и спокойному сну. Вот некоторые природные источники: *семена чиа, тыквы, конопли* и *льна; палтус, лосось, грецкие орехи*. Помните, что полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 теплочувствительны, и высокая температура разрушительно действует на масла, в которых они содержатся. Именно поэтому лучше выбирать продукцию известных марок, полученную методом холодного отжима: например, *льняное масло, рыбий жир* или *масло криля*.

Мелатонин. Есть продукты, которые содержат небольшое количество мелатонина, а есть и такие, которые способствуют его *выработке* в организме. *Вишня* с огромным отрывом опережает все прочие пищевые источники мелатонина; в крошечных количествах он содержится в *грецких орехах, корне имбиря* и *спарже*. К продуктам, которые естественным образом увеличивают выработку мелатонина в организме, относятся *ананас* (явный лидер, согласно одному из исследований), *помидоры, бананы* и *апельсины*.

Витамин B_6. Важнейший витамин, он регулирует реакцию организма на стресс и способствует расслаблению нервной системы. Продукты, богатые витамином B_6: *бананы, йогурт* (экологически чистый и без сахара, пожалуйста!), *орехи кешью, арахисовая паста, миндаль, авокадо, рыба, помидоры, шпинат, батат, морские водоросли* и *яйца*.

Пробиотики и пребиотики. *Пробиотические* добавки становятся все более популярными, но есть также продукты,

которые обеспечивают организм полезной флорой, стимулирующей пищеварение. У большинства долгоживущих культур в истории человечества имеется та или иная форма ферментированной пищи или напитков. Вот несколько примеров, которые выдержали испытание временем: *квашеная капуста, кимчи, соленья* (солить можно практически что угодно!)*, мисо, йогурт* и *кефир* (в том числе безлактозные), *чайный гриб*.

Это не значит, что нужно объедаться йогуртами промышленного производства или пробиотическими добавками. Штаммы бактерий, содержащиеся в этой продукции, сильно меняются, и то, что помогло вашему приятелю вылечить кишечник и устранить проблемы с пищеварением, не обязательно поможет вам.

Употребление продуктов-*пребиотиков* — прекрасный способ создать дружественной кишечной микрофлоре максимально благоприятные условия. Пребиотики — это, по сути, вещества, способствующие росту или активности пробиотиков в организме. Вот некоторые пребиотики, полезные для здоровья кишечника и всего тела: *топинамбур, свежий чеснок, свежий* и *отварной лук, зелень одуванчика, спаржа*.

Существует множество других продуктов и питательных веществ, важных для здоровья. Огромный плюс настоящей еды в том, что вдобавок к перечисленным витаминам и минералам организм получает целый набор других питательных веществ. Разумеется, в идеале вся продукция должна быть органического происхождения и минимально переработанной (особенно учитывая вред, который химические добавки могут причинить кишечнику). Все эти питательные вещества невероятно ценны, однако одно из них заслуживает отдельного разговора.

ГЕНЕРАЛ МИНЕРАЛОВ

Магний — признанный минерал-антистресс. Он регулирует уровень сахара, оптимизирует давление и циркуляцию крови, снимает напряжение в мышцах, уменьшает боль и успокаивает нервы. Поскольку он выполняет так много разных задач, его запасы в организме довольно быстро истощаются.

Похоже, дефицит магния — это минеральная недостаточность номер один в современном мире. По статистике, свыше 80% населения США страдают от нехватки магния, и некоторые эксперты утверждают, что этот показатель даже занижен. Скорее всего, ваш организм тоже не получает его в достаточном количестве. Восполнение дефицита магния практически мгновенно снижает стрессовую нагрузку и улучшает качество сна.

Магний необходим не только для оптимизации сна, он критически важен для общего здоровья и долголетия. Данные исследования, опубликованные в Journal of Intensive Care Medicine, показывают, что дефицит магния в два раза повышает риск преждевременной смерти. Не знаю, как вам, а мне бы не хотелось покинуть этот мир раньше положенного срока. Регулярное восполнение запасов магния — залог долгой и здоровой жизни.

Обсуждая полезные свойства магния, Марк Хайман, доктор медицинских наук, директор Кливлендской клиники функциональной медицины, утверждает: «От этого важнейшего минерала зависят более 300 ферментативных реакций; он присутствует во всех тканях организма и более всего — в костях, мышцах и мозге. Магний требуется клеткам для генерации энергии, укрепления мембран и расслабления мышц».

В зависимости от индивидуальных особенностей организма уровень магния может служить источником серьезных проблем или, наоборот, приносить огромную пользу. В любом случае к этому вопросу не стоит относиться легкомысленно.

Признавая важность магния для организма, ученые отмечают, что одним из главных симптомов его нехватки становится хроническая бессонница. Это полезно знать, поскольку, всего лишь восполнив дефицит этого элемента, вы сможете очень быстро и существенно улучшить качество сна.

ПРОКАЧАЙТЕ МАГНИЙ ПО-УМНОМУ

Из-за переизбытка стресса в современной жизни и больших объемов магния, которые регулярно требуются организму, с помощью одних лишь продуктов питания устранить дефицит этого минерала вряд ли возможно. Пищевыми добавками задачу тоже не решить: исследования показали, что основная его часть теряется при пищеварении. А что мы обычно делаем, когда хотим усилить действие лекарства? Естественно, увеличиваем дозу!

Однако прием чрезмерного количества магния, входящего в состав недорогих пищевых добавок, приведет к тому, что вы побежите в туалет со скоростью Усэйна Болта или даже быстрее. Дело в том, что магний притягивает воду в область кишечника, и это приводит к диарее.

Что касается источников магния, главный ориентир — качество. Вам помогут высококачественные добавки в небольших количествах, как и продукты питания, богатые магнием (см. совет в конце главы). Но наиболее эффективный и безопасный способ обеспечить организм этим важным минералом — топическое (то есть местное) нанесение его на кожу.

То, что наш организм способен впитывать магний *трансдермально* (через кожу), известно уже сотни лет. А вы знали, что ванна с эпсомской солью (сульфатом магния) помогает облегчить боль, снижает стресс и способствует хорошему сну?

В продаже есть радикально улучшенные формы магниевых препаратов для местного применения*. Традиционные средства, такие как магниевые хлопья или масло для ванн, в лучшем случае усваиваются организмом на 20%. Я использую и рекомендую клиентам магний для местного применения: он стопроцентно чист и полностью усваивается организмом. (Короче, эта штука работает безотказно.) Практически каждый вечер я натираю кожу этим средством: давно убедился, что качество сна после этого заметно улучшается.

Самой эффективной формой магния для усвоения можно назвать трансдермальный, полученный из ценных растительных экстрактов.

ПОМОГИТЕ КИШЕЧНИКУ УЛУЧШИТЬ ВАШ СОН

Совет № 1

Храните магний для местного применения возле кровати и используйте непосредственно перед сном. Подходящие зоны для нанесения:

— любой участок тела, где вы ощущаете боль (надеюсь, вы будете следовать спортивным рекомендациям, приведенным в главе 11);

---

* В России их пока сложно найти, но можно приобрести за границей.

— центр груди: на уровне сердца (одного из самых магниевозависимых органов) и вилочковой железы (одного из важнейших регуляторов иммунной системы); вокруг шеи и плеч (именно там «оседает» стресс).

Вотрите магний в кожу массажными движениями. Для одной зоны достаточно четырех–шести распылений.

Совет № 2

Включите в рацион продукты, богатые магнием. Согласно результатам исследования, проведенного Джеймсом Пенлендом, кандидатом медицинских наук Научно-исследовательского центра питания человека в Гранд-Форксе, диета с высоким содержанием магния и низким — алюминия коррелирует с глубоким и непрерывным сном. В больших количествах магний присутствует в *зеленых листовых овощах, семенах тыквы* и *кунжута*, а также таких суперфудах, как *спирулина* и *бразильские орехи*.

Совет № 3

Если вы то и дело просыпаетесь среди ночи, на то может быть много причин, но об одной из них часто забывают — паразиты, обитающие в желудочно-кишечном тракте. Считается, что данная проблема касается лишь стран с низким уровнем жизни, но это не всегда так. Кишечные паразиты обитают везде — так уж устроен мир. Эти враждебные организмы прячутся в недрах кишечника и тканях организма и используют вас как общественный транспорт с бесплатным шведским столом. Паразиты часто становятся непосредственной причиной болезней. Вдобавок они способны вызывать у вас тягу к еде и даже (по словам доктора медицинских наук и автора

бестселлеров, по версии New York Times, Эми Майерс) нарушать суточные биоритмы.

Паразиты попадают в организм с пищей и водой, при взаимодействии с домашними животными, пользовании общественным туалетом, сексе без предохранения и другими способами. Паниковать не стоит, поскольку, если с иммунитетом все в порядке, вы надежно от них защищены. Но если здоровье ослаблено, организм становится уязвим для их атаки. Это лишний раз доказывает, что укреплять иммунную систему с помощью питательных веществ, благоприятствующих хорошему сну (и здоровью в целом), критически важно.

Если вы часто просыпаетесь по ночам и подозреваете, что причиной могут быть кишечные паразиты, лучше перестраховаться и пройти диагностическое обследование. Проблема в том, что стандартные тесты не дают развернутых, точных результатов. По словам доктора Майерс, «лучший метод обследования — анализ кала, однако не обычный, который назначают врачи при подозрении на паразитов, а комплексный, применяемый в функциональной медицине. Последний куда более точен». Поступите как Харрисон Форд в фильме «Самолет президента» и скажите безбилетникам: «Прочь с моего самолета!»

Совет № 4

Остерегайтесь потенциально опасных для кишечника химикатов, которые мешают выработке серотонина и мелатонина. Желательно, чтобы основную часть вашего рациона составляли натуральные, выращенные в вашей местности цельные продукты. Изредка можно расслабиться, но в целом ваши блюда должны быть безопасными и полезными

для здоровья кишечника, мозга и сна. Убедитесь, что в вашем ежедневном меню присутствуют три–пять порций продуктов, содержащих питательные вещества для хорошего сна, о которых шла речь в этой главе, — такая забота о кишечнике поможет вам улучшить сон.

ГЛАВА 8

ПРЕВРАТИТЕ СПАЛЬНЮ В ХРАМ СНА

Если качество сна для вас и вправду важно, докажите это. Спальня нужна нам преимущественно для удовлетворения двух потребностей: 1) сна и 2) об этом мы поговорим чуть позже. ☺

Человек — существо привычки и своей среды обитания. Человеческий мозг постоянно ищет шаблоны, пытаясь автоматизировать поведение в зависимости от окружающей обстановки. Вы не размышляете, что делать, посещая ту или иную комнату в определенный момент, а просто выполняете *привычные* действия. Направляясь утром на кухню, тут же включаете кофеварку; заходя после работы в гостиную, берете в руки пульт от телевизора; посещая ванную поздним вечером, берете зубную щетку и чистите зубы. Вам почти не приходится думать; кажется, что все эти действия совершаются сами по себе. Более того, если вы попытаетесь выполнить их по-другому, это вызовет дискомфорт. (Вы когда-нибудь пробовали чистить зубы, держа зубную щетку в другой руке? Ощущение может быть настолько

странным, как если бы вы пытались делать это же с помощью ног.)

Почему действия автоматизируются и отчего нам так сложно выполнять их иначе? Если кратко: так устроен наш мозг. А еще благодаря удивительному веществу под названием *миелин*. Это материал с высоким содержанием жира, который покрывает, защищает и изолирует нервные клетки, позволяя им быстрее проводить импульсы между мозгом и другими частями тела. Вокруг нервных путей, контролирующих действия, образуется миелиновая оболочка. С каждым повтором она становится чуть толще, что позволяет нервному импульсу проходить по этому участку быстрее и эффективнее. Этот процесс лежит в основе явления, которое мы называем *мышечной памятью*. Именно прирост миелина определяет разницу между первой попыткой новичка-гольфиста попасть по мячу (когда, несмотря на беспрестанное прокручивание в уме мельчайших технических деталей, удар все равно неудачный) и уверенным, мощным взмахом опытного игрока, который отправляет мяч на сотни метров, нисколько не заботясь о механике. Не каждый с самого начала умеет бить по мячу так же ловко, как Счастливчик Гилмор*, поэтому профессиональным игрокам приходится долго и упорно настраивать технику, прежде чем она станет столь же естественной, как дыхание.

Проводя электрический импульс, нейроны подчиняются правилу: «синхронно разрядились — в структуру объединились». Действия, которые вы совершаете многократно, формируют в мозге устойчивые структуры. Применительно

---

* «Счастливчик Гилмор» (англ. Happy Gilmore) — кинокомедия 1996 года с одноименным главным героем.

к помещению для сна это означает: если вы позволяете вашей спальне быть «комнатой для чего угодно», это не формирует нужных нейроассоциаций, чтобы захотелось спать, когда вы туда входите.

Скорее всего, мозг будет ожидать совсем другого: посмотреть телевизор или включить ноутбук, чтобы поработать, ответить на письмо, пришедшее по электронной почте, или посидеть в соцсетях. Мозг делает то, к чему привык, и это не всегда совпадает с тем, чего вы от него хотите. Вы можете считать себя солидным, взрослым человеком, который самостоятельно решает, когда нужно спать, однако мы всего лишь большие дети, и наш мозг подчиняется общей базовой программе. Обстановка спальни и виды занятий, для которых она обычно используется, существенно влияют на качество сна.

Из этого следует важный вывод: выполнение офисной работы в спальне — одно из наиболее тяжких преступлений против ночного отдыха. Это не только формирует нежелательные ассоциации, но также может навредить интимной жизни. В главе 12 мы дополнительно поговорим о том, что желательно удалить из этой комнаты, чтобы повысить качество сна. А сейчас обсудим небольшие, но очень полезные дополнения, которые помогут превратить это помещение в храм сна и обеспечить вам отдых экстра-класса.

ДЫШИТЕ ПОЛНОЦЕННО

Когда вы представляете святилище, что в первую очередь приходит на ум? Должно быть, свежий воздух, журчание воды, диковинные растения, обстановка безмятежности? Могу вас обрадовать: все это можно воссоздать в собственном храме сна.

Необыкновенно важен свежий воздух. Знаете ли вы, что ионы воздуха, который вы вдыхаете, могут утратить свежесть и, как следствие, давать меньше энергии? Воздух насыщает клетки не только кислородом; он также содержит различные ионные элементы, жизненно важные для вашего здоровья и благополучия. Когда воздух застаивается, ионы постепенно теряют (отрицательный) заряд. Чтобы это исправить, достаточно вновь заставить воздух двигаться — к примеру, открыть окно или включить вентилятор.

Если в комнате для сна нет окна (или за окном –30 °C), используйте высококачественный ионизатор. Насыщен отрицательными ионами воздух вблизи водопадов, океанского прибоя, рек и гор. Возможно, вам доводилось бывать в подобных местах и убедиться в его целебных свойствах. Такую атмосферу частично можно воспроизвести в домашних условиях с помощью качественного ионизатора.

Отрицательные ионы улучшают наше здоровье тремя способами:

— заряжают воздух энергией за счет свободных электронов;
— нейтрализуют запахи, грибки, плесень, токсичные химические газы и паразитов;
— связываются с пылью, сигаретным дымом, пыльцой растений и шерстью домашних животных, формируя более крупные частицы (в таком виде эти загрязнители намного проще удалять из жилища).

Ионизаторы воздуха хороши не только для спальни — они полезны для всего дома.

Если нет возможности обеспечить приток свежего воздуха через окно или с помощью вентилятора (к примеру, в зимние месяцы), попробуйте стандартный увлажнитель.

Он не только улучшит качество воздуха и сна, но также защитит ваши слизистые от пересыхания и таким образом обезопасит вас от инфекции.

Благодаря оптимизации влажности атмосфера в спальне будет максимально естественной. Журчание настольного фонтанчика или мини-водопада также благоприятствует расслаблению и хорошему сну. Исследования показывают, что шум бегущей воды (разумеется, речь не о подтекающем кухонном смесителе) замедляет частоту дыхания и сердцебиения и с успехом применяется в терапии расстройств сна.

ЭДЕМСКИЙ САД

Растения — один из символов рая. Польза, которую они приносят дому, настолько велика, что пренебречь ею было бы неразумно. Конечно, не стоит позволять им бесконтрольно распоряжаться вашим жилищем, как в фильме «Магазинчик ужасов»*, однако несколько правильно подобранных растений и в самом деле способны сотворить чудо.

Возьмем в качестве примера плющ. Согласно исследованию NASA, это лидер среди комнатных растений по способности фильтровать воздух. Он прекрасно абсорбирует формальдегид — известный нейротоксин, который в наше время присутствует почти везде. Плющ весьма неприхотлив, и его очень легко выращивать в условиях умеренной температуры и освещения.

Сансевиерия трехполосная — также отличный выбор для вашего святилища сна. Ей не требуется много света или воды. Сансевиерия особенно интересна тем, что

---

* «Магазинчик ужасов» — музыкальная комедия ужасов, вышедшая на экраны в 1986 году. В центре сюжета — история о растении, которое прибыло из космоса с целью поработить население Земли.

поглощает углекислый газ и выделяет кислород в ночное время (в то время как большинство растений делают это в течение дня), поэтому она идеально подходит для улучшения качества воздуха в спальне.

Нельзя отрицать успокаивающее воздействие на организм вида и *запаха* растений (к примеру, жасмина). Согласно результатам исследования, проведенного в Иезуитском университете Уилинга в Западной Вирджинии, жасмин положительно влияет на качество сна, снижает беспокойство и улучшает настроение после пробуждения. Его запах не продлевает сон, но улучшает его *качество* за счет сокращения разрывов в циклах. Жасмин нельзя назвать классическим комнатным растением, но сегодня он набирает популярность. Кроме того, выяснилось, что его эфирное масло обладает массой положительных свойств. То же относится к маслам других растений. Чтобы проверить их действие, вы можете использовать масляный диффузор или нанести пару капель эфирного масла на наволочку прямо перед сном.

Полезные растения, успокаивающий шум воды и качественный воздух помогут *вам* чувствовать себя спокойно и комфортно в вашем храме сна. Превратите спальню в священное место, где царят спокойствие и безмятежность, и пусть ее двери станут для вас воротами в чудесный мир снов.

ПРЕВРАТИТЕ СПАЛЬНЮ В ХРАМ СНА

Совет № 1

Приобретите хотя бы одно комнатное растение, чтобы улучшить качество воздуха в доме. Если вы обделены талантом садовода либо с трудом заботитесь даже о себе (не говоря

уж о зеленом друге), пожалуйста, выберите совсем неприхотливые растения. Польза от них слишком велика, чтобы ее упускать. Главное, чтобы они вам нравились и не стали дополнительным источником стресса.

Совет № 2

Если вы делите спальню с кем-то еще, договоритесь, что это священная территория, где запрещено работать. Прийти к согласию совсем нетрудно, нужна лишь открытая, доверительная беседа. Главное, чтобы вы соблюдали эту договоренность и использовали свою кровать исключительно для сна и того, о чем пойдет речь в главе 9.

ГЛАВА 9

СКАЖИТЕ «О...»

Это второе из двух основных занятий, для которых предназначена спальня (если вы вдруг не знали!). На большинство людей секс действует подобно мощнейшему успокоительному. Исследования показывают, что во время оргазма как у женщин, так и у мужчин высвобождается целый коктейль химических веществ — окситоцин, серотонин, норадреналин, вазопрессин и гормон гипофиза пролактин.

Но все познается на практике, не так ли? Большинство знает, что оргазм способствует хорошему сну, но мало кто использует это в своих интересах. Давайте же подробнее изучим состав генерируемого химического коктейля и выясним, почему секс настолько полезен для сна.

ОКСИТОЦИН

Окситоцин иногда называют «гормоном любви» или «гормоном объятий», потому что именно благодаря ему у людей,

вовлеченных в интимные отношения (объятия, прикосновения и, разумеется, секс), возникает чувство привязанности.

Во время оргазма вырабатывается очень много окситоцина. Согласно результатам исследования, опубликованным в журнале Regulatory Peptides, окситоцин успокаивает (в противовес кортизолу) и способствует сну.

В норме он вырабатывается в гипоталамусе и хранится в гипофизе. Поскольку гипофиз тесно связан с другими железами и органами, выброс окситоцина вызывает целую цепь реакций, в том числе высвобождение эндорфинов — веществ, ответственных за приятные ощущения. Мощный поток гормонов и эндорфинов в момент разрядки, как ничто другое, настраивает на отличный сон. Интересно, что название «эндорфины» происходит от слов *эндогенный* (исходящий изнутри) и *морфин* (производное от Морфея — бога сна в греческой мифологии).

СЕРОТОНИН

Мы обсуждали серотонин в предыдущих главах, и вам уже известно, какое огромное влияние он оказывает на сон. Секс — отличный способ спровоцировать выброс этого мощного антистрессового нейротрансмиттера. Серотонин вырабатывается тогда, когда вы ощущаете свою важность, поэтому дело тут не столько в сексе, сколько в отношениях, контакте и общении в целом.

Согласно результатам исследования, опубликованным в журнале Progress in Neurobiology, серотонин необходим для нормализации циклов бодрствования и сна, так же как и норэпинефрин — гормон, вырабатываемый надпочечниками.

НОРЭПИНЕФРИН

Норэпинефрин, также известный как норадреналин, выполняет в организме функции гормона и нейромедиатора. Он помогает регулировать возбуждение и поддерживать нормальный цикл сна.

При засыпании вначале выделяется серотонин, способствующий глубокому сну. Секреция норэпинефрина происходит в REM-фазе — для увеличения ее эффективности и связанных с ней физиологических преимуществ. Исследования показывают, что колебания между фазами во многом определяются взаимодействием этих нейромедиаторов.

Норэпинефрин также участвует в синтезе мелатонина, помогая регулировать циклы сна и бодрствования. Центральная и вегетативная нервные системы, а также надпочечники выбрасывают норадреналин, который играет ключевую роль в контроле за общей стрессовой реакцией организма.

ВАЗОПРЕССИН

В соответствии с результатами исследования, опубликованными в Journal of Clinical Psychopharmacology, вазопрессин улучшает качество сна и способствует снижению уровня кортизола.

Вазопрессин синтезируется гипоталамусом и хранится в задней доле гипофиза. Данные исследований свидетельствуют о том, что это вещество играет важную роль в социальном поведении, сексуальной мотивации, формировании привязанности в парных отношениях и общей реакции

на стресс. Это довольно сложный гормон со множеством функций. Вазопрессин поступает в мозг сразу после сексуального контакта, и это позволяет предположить, что наряду с окситоцином он усиливает эффект релаксации.

ПРОЛАКТИН

Пролактин — гормон, связанный с сексуальным удовлетворением и в значительной степени со сном. Исследования показывают, что его уровень естественным образом повышается во время сна; животные, которым вводили пролактин, мгновенно демонстрировали признаки усталости.

Научные данные свидетельствуют, что после оргазма концентрация пролактина в плазме крови остается повышенной более часа, причем как у мужчин, так и у женщин. Это наконец-то объясняет, почему, имея в виду секс, мы говорим «спать» с кем-либо.

Поскольку пролактин связан с сексуальным удовлетворением, из-за его выброса мужчины не могут продержаться «еще один раунд» — им требуется время на восстановление. Также важно отметить, что при половом акте мужской организм вырабатывает пролактина *в четыре раза* больше, чем при мастурбации.

У женщин уровень пролактина тесно связан с качеством оргазма и интенсивностью удовлетворения — согласно результатам исследования, опубликованным в Journal of Sexual Medicine. Пролактин улучшает иммунитет, способствует здоровому сну и высокому качеству жизни. Это дополнительный повод сблизиться.

ОБОЮДНАЯ ВЫГОДА

Хороший секс ведет к здоровому сну. Вместе с тем, согласно последним исследованиям, верно и обратное: качественный сон способствует лучшему сексу.

Согласно исследованию, описанному в Journal of Sexual Medicine, у женщин, которые достаточно спали, более высокий уровень полового влечения и они легче возбуждаются. К тому же после хорошего сна вероятность сексуальной активности увеличивалась на 14%.

Поэтому, если вы хотите здоровую и счастливую партнершу, сделайте все возможное, чтобы она как следует высыпалась.

Недостаток сна ведет к снижению либидо и сексуального здоровья у представителей обоих полов. Очень важную роль в этом играет тестостерон: по данным, опубликованным в журнале Brain Research, недосып снижает уровень этого гормона у мужчин. В результате возникают другие серьезные проблемы: увеличение жировых отложений, депрессия и даже эректильная дисфункция.

По мнению Джона Прайора, доктора медицинских наук, профессора урологической хирургии Медицинской школы Университета Миннесоты в Миннеаполисе, «лишение сна увеличивает риск эректильной дисфункции». Когда вы плохо спите, уровень тестостерона резко падает. А поскольку снижается половое влечение, вы можете не обратить на это должного внимания, тем самым усугубив ситуацию.

Чтобы укрепить сексуальное здоровье, обязательно нужно лучше спать. Хороший сон — одна из «волшебных таблеток», которую люди обычно упускают из виду, пытаясь возродить энергию и желание. Недостаток сна может сильно ухудшить жизнь, а качественный ночной отдых придаст ей новые краски.

ПРАКТИКА БЕЗОПАСНОГО СНА

Секс и оргазм очень полезны, и эта польза не сводится к хорошему сну: они укрепляют иммунную систему, противостоят депрессии и, по сути, продлевают жизнь. Способность испытывать и обеспечивать оргазм напрямую связана со здоровьем и благополучием.

Чтобы пояснить, почему секс так эффективен, отмечу: в действительности самый большой половой орган — головной мозг, так как именно он играет важнейшую роль в сексуальном возбуждении (кто сказал, что размер не имеет значения?). Поддержание здоровья мозга и тела крайне важно для полноценной сексуальной жизни и отличного сна.

Будьте ответственны, получайте удовольствие и наслаждайтесь преимуществами, которые оргазм может привнести в вашу жизнь.

СКАЖИТЕ «О...»

Совет № 1

Ключ к решению любых вопросов в области интимных отношений — коммуникация. Все люди разные, и то, что безумно нравится одному, может оставить совершенно равнодушным другого. Узнайте, что нравится вашему партнеру и что — вам. Поделитесь этой информацией друг с другом: большинство из нас не умеют читать чужие мысли.

Расскажите партнеру, что вас возбуждает и приводит в экстаз. Обещаю: это будет очень полезно для обоих.

Совет № 2

Питание и физические упражнения очень важны для поддержания сексуального здоровья. Убедитесь, что ваш ежедневный рацион включает *продукты и питательные вещества для сна* из главы 7 (доказано, что большинство из них также полезны для здоровья репродуктивной системы!). В последующих главах вы найдете дополнительную информацию о здоровом питании и упражнениях, так что будьте готовы к действиям — и результаты не заставят себя ждать.

Совет № 3

Секс — это физическая нагрузка. Вот почему он так положительно влияет на качество сна. Мышцы находятся в напряжении — естественным образом возникает чувство усталости. Не нужно все время лежать в миссионерской позе: двигайтесь, будьте активны и проявляйте инициативу. Получать удовольствие пассивно тоже очень приятно, но для здорового сна все же придется потрудиться.

ГЛАВА 10

ГАСИТЕ СВЕТ

Хорошо известно, что мы гораздо лучше спим в темноте, однако немногие пользуются этим знанием в полной мере. Любой источник света в спальне может нарушить сон. Даже использование затемняющей маски для глаз не всегда эффективно.

Знаете ли вы, что на коже есть рецепторы, способные чувствовать свет? Они похожи на те, что находятся в сетчатке глаз, так что ваша кожа *в буквальном смысле* умеет видеть. Исследователи из Университета Брауна обнаружили, что клетки кожи производят *родопсин* — светочувствительное вещество, присутствующее в сетчатке. Если в спальне включен свет, кожа это чувствует и сообщает об этом мозгу и другим органам, что мешает сну.

Ученые Корнелльского университета решили проверить, правда ли это. Они разместили оптоволоконный кабель позади колена испытуемого и освещали участок кожи размером с монетку. Несмотря на то что участник эксперимента спал в полной темноте, этого количества света оказалось достаточно, чтобы повлиять на температуру его тела и выработку мелатонина. Это лишний раз доказывает,

что недостаточно просто закрыть глаза; необходимо также создать благоприятную обстановку.

ТЕМНАЯ СТОРОНА СВЕТА

Полная темнота очень важна для качества сна. Существует даже специальный термин «световое загрязнение», который относят к любому неблагоприятному воздействию искусственного света. В ходе эволюции люди (и большинство других организмов) научились использовать предсказуемо чередующиеся фазы света и тьмы для настройки суточного биоритма. Когда искусственное освещение вошло в повсеместный обиход, это изменило длительность светового дня. Вместо 12-часового теперь в нашем распоряжении искусственно созданный 24-часовой день. Исследования свидетельствуют о том, что в некоторых древних цивилизациях люди спали примерно столько же, сколько и мы, но разница в *качестве* сна огромная. Сегодня естественный цикл чередования света и тьмы нарушается, в результате чего страдает сон.

Одним из наиболее вредных последствий светового загрязнения становится снижение уровня мелатонина. Согласно результатам исследований, если во время ночного сна в комнате не погасить свет, уровень гормона сна упадет более чем на 50%. Это никуда не годится!

Мы уже обсуждали, насколько важен мелатонин для качества сна, но его польза этим не ограничивается. Доказано, что он:

- улучшает работу иммунной системы;
- нормализует артериальное давление;
- подавляет размножение раковых клеток и рост опухолей (включая лейкоз);

— усиливает защиту ДНК и способствует удалению свободных радикалов;
— снижает риск остеопороза;
— уменьшает риск появления бляшек в сосудах головного мозга (например, при болезни Альцгеймера);
— облегчает головную и другие боли;
— улучшает работу щитовидной железы;
— повышает чувствительность к инсулину и способствует снижению веса.

Среди гормонов мелатонин — мастер на все руки. Если вопрос хоть как-то связан со здоровьем, мелатонин знает, чем помочь. Дефицит сна, как и сон в помещении с включенным светом, ускоряет старение и отнимает жизненные силы. Исходя из данных современных исследований, для улучшения сна необходимо максимально затемнить вашу спальню.

Купите специальные светонепроницаемые шторы и уберите все активные источники освещения. Сделайте это прямо сегодня, и, обещаю, завтра скажете мне спасибо. Специалисты по качеству сна советуют затемнить спальню так, чтобы вы, подняв руку на уровень глаз, не могли разглядеть ладонь. Раньше я и сам пользовался ночным освещением, так что и для меня эта информация стала новой, а нововведения — большим шагом вперед.

Кстати, о ночном освещении: исследователи из Института глаза Шайе в Пенсильванском университете обнаружили, что самый обыкновенный светильник-ночник приводит к развитию близорукости у детей, а позже — к значительным проблемам со зрением. В исследовании приняли участие 479 детей, от новорожденных до двухлетних. Они были распределены на три группы: 1) спавшие в полной темноте, 2) спавшие с включенным ночником, 3) спавшие с включенным общим светом. Результаты шокировали.

Обнаружилось, что лишь у 10% детей, спавших в темноте, впоследствии развилась близорукость, в то время как в двух других группах эта проблема наблюдалась гораздо чаще: у 34% малышей, спавших с ночником, и у 55% детей, спавших в полностью освещенной комнате. Хотя исследование не учитывало все возможные переменные, определенно есть над чем подумать, особенно если у вас есть дети и внуки.

Гены ждут от нас сна в полной темноте. Сегодня совсем не редкость, когда в спальне всю ночь работают какие-либо источники света. Мы не можем влиять на мир за пределами своего дома, но необходимо хотя бы контролировать обстановку внутри него. Фары и уличные фонари на светодиодах излучают убийственный для сна световой спектр. Вот почему светонепроницаемые шторы так важны.

Превратите вашу спальню в славную, уютную пещеру для сна. В моем случае именно затемнение комнаты оказало *мгновенный* благотворный эффект на качество ночного отдыха, и сейчас я сплю так сладко, как никогда прежде.

ЛЮКСОВЫЙ ТЮНИНГ

Мы не можем вернуться в прошлое и изменить тот факт, что общество попало в зависимость от искусственного света. Однако мы способны кое-что предпринять, чтобы облегчить участь нашего организма.

Результаты исследования Гарвардской медицинской школы подтвердили, что воздействие света в ночное время ломает наши биологические часы (об этом вы уже знаете). Но вдобавок ученые выяснили, что не все цвета спектра одинаково влияют на организм.

В течение шести с половиной часов гарвардские ученые сравнивали воздействие на организм синего (который

обычно светит с экранов бытовой электроники) и зеленого света, сопоставимых по яркости. Выяснилось, что синий свет подавляет выработку мелатонина на срок, примерно в два раза более длительный, чем зеленый, а также в два раза сильнее смещает циркадные ритмы (на три часа против полутора часов у зеленого). Таким образом, для здорового сна необходимо сменить цвет источника освещения.

Освещенность в различных условиях

Освещенность	Пример
0,0001 люкса	Безлунное облачное ночное небо при свете звезд
0,002 люкса	Безлунное ясное ночное небо с атмосферным свечением
0,27–1,0 люкса	Полная луна ясной ночью
3,4 люкса	Темное время сумерек в ясную погоду
50 люксов	Обычное освещение жилой комнаты
80 люксов	Офисный коридор / туалет
100 люксов	Очень пасмурный день
320–500 люксов	Офисное помещение
400 люксов	Восход или закат в ясную погоду
1000 люксов	Пасмурный день / типичное освещение ТВ-студии
10 000–25 000 люксов	Обычный дневной свет (непрямое солнечное освещение)
32 000–100 000 люксов	Прямой солнечный свет

Цвета также имеют соответствующую температуру, которая определяет их влияние на организм. На шкале Кельвина синий свет находится на самом дальнем конце

спектра, и это означает, что он проявляется при более высоких температурах, в то время как красный — при низких. Это полностью противоречит культурным стереотипам, связанным с цветами, согласно которым красный цвет — «горячий», а синий — «холодный».

Также это объясняет, почему исследователи из Гарварда рекомендуют использовать по ночам красные светильники малой мощности. По их данным, «красный свет *менее других* смещает циркадные ритмы и подавляет мелатонин».

Вместо того чтобы засыпать под мощным светом обычных ламп и потолочных подсветок, попробуйте перед сном украсить ваше жилище мягким сиянием свечей. Люди с незапамятных времен использовали драгоценное пламя, чтобы приготовить еду, согреться и осветить путь во мраке ночи. Но помните, что, несмотря на скромные размеры, в свечах горит самый настоящий огонь, поэтому будьте внимательны!

Попробуйте заменить в каком-нибудь из светильников обычные лампы на красные. Это поможет создать сексуальный настрой и применить советы из главы 9. Не знаю, какая музыка нравится вам — рок-н-ролл, R&B, кантри или кей-поп, но свет красных ламп настолько притягателен, что о нем написано немало песен в самых разных жанрах.

Кроме того, полезно помнить, что дело не только в цвете ламп (хотя он чрезвычайно важен), но и в их яркости. Единицей измерения яркости считается *люкс*. Как видно из таблицы, яркость прямых солнечных лучей составляет более 100 000 люксов. Сравните это с лунным светом, которым пользовались наши предки (менее одного жалкого люкса), и вы поймете, насколько неестественно наше обычное вечернее освещение.

Внутри жилых помещений освещенность меняется от 50 до 500 люксов, что автоматически подавляет выработку мелатонина, если в ночное время вы не защищены от этих

источников света. Следуйте рекомендациям главы 3, чтобы снизить вредное воздействие электронных экранов с наступлением темноты, используйте лампы с красным оттенком ближе к вечеру и примите меры, чтобы максимально затемнять вашу спальню ночью. Все это поможет организму выработать достаточно мелатонина и обеспечит сон, который вам действительно необходим.

ГАСИТЕ СВЕТ

Совет № 1

Недостаточно просто блокировать освещение с улицы; необходимо также устранить назойливые источники света внутри спальни. Одна из главных напастей — сердитый электронный будильник, глазеющий светящимися цифрами. Часы с белыми или синими цифрами действуют на сон более разрушительно, чем с красными. Самое простое решение — чем-нибудь его накрыть. Другой вариант — купить хронометр с регулировкой яркости и снизить ее до минимума. В обоих случаях вы очень себе поможете.

Совет № 2

Готовясь ко сну в своей темной-претемной спальне, уменьшите яркость освещения в остальных комнатах или используйте лампы другого цвета. По данным исследований, для этого отлично подходят красные светильники; хорошей альтернативой могут быть свечи или гималайские солевые лампы нежного розовато-оранжевого оттенка. По некоторым данным, солевые лампы выделяют небольшое количество

оздоровляющих отрицательных ионов, о которых мы упоминали в главе 8. Чтобы с удовольствием пользоваться солевой лампой, совсем не обязательно быть хиппи.

Совет № 3

Назначение светонепроницаемых штор — блокировать искусственный свет, который пробивается в спальню. Если рядом с вашим домом нет уличных фонарей, зданий с подсветкой или автострады, по которой то и дело ездят машины, вешать такие шторы не обязательно. Возможно, несколько раз в месяц вы будете наблюдать лунный свет, но, как видно из таблицы освещенности, его мощность составляет ничтожную долю того, что несут прочие источники освещения. Термин «световое загрязнение» относится главным образом к искусственному свету, а не к естественному сиянию Луны, деликатно отражающей солнечные лучи.

Совет № 4

Даже если вы повесите самые плотные шторы, некоторое количество света по-прежнему будет пробиваться поверх потолочного карниза. Эту проблему довольно просто решить с помощью свернутого в рулон полотенца или одеяла. Доктор остеопатической медицины и автор бестселлеров, по версии New York Times, Джозеф Меркола рекомендует максимально затемнять спальню даже днем, когда вовсю светит солнце. Ни капли света не должно просочиться внутрь без вашего согласия. Устранение светового загрязнения в спальне — огромный шаг на пути к более качественному сну.

ГЛАВА 11

ТРЕНИРУЙТЕСЬ С УМОМ

При правильном подходе физические нагрузки — настоящий источник силы и молодости. Благодаря им выделяются гормоны, которые замедляют старение и помогают защищать ДНК от окисления. Исследования показывают, что, если в теле будет больше мышечной ткани, мы сможем дольше оставаться молодыми.

Каким образом связаны упражнения и сон? Самым тесным: эта парочка — не разлей вода. Дело в том, что непосредственно в спортзале вы не улучшаете свою форму, а в прямом смысле разрушаете тело, подвергая его физической нагрузке: мышцы получают тысячи крошечных микротравм. Честно говоря, вы покидаете зал в *худшей* форме, чем до занятия. Если после тренировки я возьму у вас анализ крови и проведу гормональные тесты, обнаружится, что гормоны стресса повышены, биомаркеры воспалительных процессов пошли вверх и даже сахар в крови немного не в норме. Но с вами не случилось ничего плохого. Вы славно потренировались, и это принесет вашему

организму огромную пользу, как только он сможет себя исцелить.

Секрет в том, что тело восстанавливается после тренировок во сне. Организм в большом количестве высвобождает полезные гормоны и запускает реабилитационные программы, которые сверхэффективно реконструируют мышечную ткань. Позанимавшись, вы подвергли себя значительной (и здоровой) стрессовой нагрузке, однако получите вознаграждение в полном объеме, только когда как следует отдохнете и восстановитесь.

Проблема многих людей в том, что они превращают здоровый стресс в нездоровый. Добавьте занятия спортом к семейным проблемам, конфликтам на работе, неоплаченным счетам, неправильному питанию, когнитивным и эмоциональным проблемам — и получите то, что называется суммарной *стрессовой нагрузкой*.

Ваша стрессовая нагрузка — это совокупность всех стрессов. Не всякий стресс — зло, однако слишком высокая суммарная стрессовая нагрузка может подорвать здоровье.

Физические упражнения творят чудеса. Нам действительно необходимо быть «наиболее здоровой версией себя». Тренировки дают массу выгод для здоровья — от повышения чувствительности к инсулину до улучшения гормонального функционирования и обмена веществ. Но если занятия спортом добавляются к и без того высокой стрессовой нагрузке, это может привести к серьезным проблемам.

Дело не столько в самих упражнениях, сколько в том, когда и как они выполняются. Чтобы оптимизировать сон (и, как следствие, получить больше пользы от тренировки), необходимо учитывать несколько важных моментов.

НОЧЬ НЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ФИТНЕСА

Недавнее исследование Аппалачского государственного университета в Буне показало: если хотите хорошо спать ночью, занимайтесь спортом по утрам. Ученые отслеживали сон испытуемых, которые тренировались в разное время: в 7:00, в 13:00 и 19:00.

Обнаружилось, что ночной сон участников, занимавшихся в семь утра, был более длительным и глубоким, чем в двух других группах. Кроме того, испытуемые из утренней группы провели на 75% больше времени в восстановительной стадии глубокого сна. Это действительно впечатляет и дает еще один козырь тем, кто желает жить долго и в хорошей форме.

Для тех, кто верит, что изнурительная тренировка помогает быстрее заснуть, все это звучит нелогично. Тем не менее физическая нагрузка существенно повышает температуру тела, и для ее снижения до нормы требуется от четырех до шести часов. Как упоминалось в главе 5, чтобы создать оптимальные условия для сна, организм использует терморегуляцию. Занимаясь спортом незадолго до ночного отдыха, вы поднимаете температуру тела и мешаете себе как следует высыпаться.

Однако не стоит беспокоиться, если занятия проходят днем или ранним вечером. Обнаружено, что температура тела, снижающаяся после тренировки, обычно останавливается чуть ниже нормального значения. Если вы правильно рассчитаете время, такая нагрузка будет очень полезна для здорового сна.

Итак, с учетом наших знаний о терморегуляции можно заниматься спортом во второй половине дня или ранним

вечером. Тренировка в 16:30 поможет заснуть в 22:00. К этому времени уровень стрессовых гормонов, выработанных при нагрузке, существенно уменьшится, парасимпатическая нервная система («ешь и отдыхай») возьмет верх, а температура тела снизится, создав оптимальную внутреннюю среду для сна.

Выбирая оптимальное время, имейте в виду: предпочтительнее всего заниматься по утрам, также могут быть полезны тренировки ранним вечером (если правильно рассчитать время), а вот занятия в полдень никак не улучшат качество вашего сна. Физические упражнения и движение важны независимо от того, когда мы тренируемся, однако, если мы хотим получить от этих занятий максимум пользы, необходимо учитывать естественные гормональные циклы.

Как вы помните из диаграммы выработки кортизола в главе 2, рано утром в организме происходит мощный выброс этого гормона, единственное назначение которого — активные действия. Именно поэтому утренняя зарядка так полезна для улучшения сна: она стимулирует выработку этого гормона по утрам, далее его уровень начинает понемногу снижаться и достигает минимума, когда природные часы велят ложиться спать. Тренировка в час ночи эффектно смотрится как статус в Facebook, демонстрирующий вашу целеустремленность, но с точки зрения защиты организма от пагубных последствий стресса это попросту глупо.

Сегодня довольно много спортзалов, которые работают круглосуточно. Мне не раз случалось быть добровольным участником ночных тренировок. (Это было в колледже,

когда мои навыки принятия решений еще не были достаточно развиты.) После 22:00 я шел в спортзал и тренировался, играл в полуночный баскетбол и даже выходил на ночные пробежки.

По молодости мы не задумываясь принимаем участие в подобных затеях. Большинство из нас могут питаться практически чем угодно, не спать до рассвета, а утром пойти на экзамен и сдать его. Но если 10 лет спустя вы попытаетесь провернуть нечто подобное, скорее всего, почувствуете себя не лучшим образом.

Что же произошло? Почему в молодости многим удавалось регулярно есть пиццу с двойной начинкой и без особых усилий поддерживать форму? Отчего, ложась за полночь (и зная о вредных последствиях), мы тем не менее могли справляться с делами? Если коротко, в молодости мы обладаем гормонами мифического зверя (термин ненаучный, но вполне подходящий). Организм в больших объемах производит анаболические гормоны, назначение которых — помочь генам добиваться успеха.

Вот почему мы выглядим настолько по-разному на фотографиях, где нам шесть лет, шестнадцать и сейчас. Тело трансформируется, потому что меняются и наши гормоны. Именно в них сокрыта воистину преобразующая сила. О том, как улучшить гормональную функцию и получить эликсир молодости (также известный как «эликсир мифического зверя»), поговорим в главе 13. А пока крайне важно понять, что подобные студенческие забавы не обходятся без последствий. Исследования доказывают: такой образ жизни ускоряет старение и приближает день, когда молодость и жизненная сила покинут нас навсегда.

КАК МОЛОДЫ МЫ… БЫЛИ

В нашем теле есть точнейшие биологические маркеры — *теломеры*, по которым можно определить продолжительность жизни. Они похожи на маленькие пластмассовые наконечники обувных шнурков. Разница в том, что в организме это концевые участки *хромосом*, оберегающие их от износа и разрушения.

По мере старения теломеры становятся все короче; когда от них совсем ничего не остается, клеточный материал распадается. Старение наступает постепенно, ежедневно, на протяжении многих лет. Но вот что интересно: образ жизни может либо ускорить, либо замедлить сокращение ваших теломер. Исследование, проведенное учеными Калифорнийского университета, показало, что депривация сна — один из самых значимых пусковых механизмов, ускоряющих сокращение теломер.

Да, в подростковом возрасте и в молодые годы мы легче переносим недосып и не ощущаем его последствий. Тем не менее мы ускоряем свое старение и даже не осознаем этого, пока не исчерпываем свой «лимит».

Неожиданно вы не ощущаете прежней энергичности; начинаете чаще хворать; появляются различные боли; становится невероятно трудно избавиться от лишнего веса. Речь вовсе не о 70–80-летних стариках — я говорю о миллионах людей, испытывающих все это в неполные тридцать!

Именно по этой причине крайне важно, чтобы информация об улучшении качества сна стала доступна детям, особенно старшеклассникам и студентам. Это вооружит их знанием, которое поможет сохранить здоровье, энергию и молодость на долгие годы.

Итак, сокращение длины теломер возможно замедлить благодаря здоровому образу жизни. Исследования, опубликованные журналом Archives of Internal Medicine, показали, что у испытуемых, которые в умеренном количестве (около 100 минут в неделю) занимались спортом (теннисом, плаванием или бегом), теломеры выглядели так, как у людей на пять-шесть лет моложе. Подобного эффекта не было у участников с минимальной нагрузкой (около 16 минут в неделю). Это еще раз подтверждает, что физические упражнения — неисчерпаемый источник молодости. Прибавьте сюда пользу для качества сна, и вы поймете, почему занятия спортом обязательны для здоровья и долголетия.

Очень важно правильно выбрать время для нагрузок. Без сомнения, поздний отход ко сну неполезен для здоровья, однако поздняя тренировка может быть еще вреднее. Также нежелательно прерывать сон в 3:00, чтобы встать на беговую дорожку. Ваши естественные гормональные циклы не адаптированы к такой ранней активности. Воспользуйтесь этими знаниями в полной мере и организуйте свою жизнь так, чтобы получить максимальную для здоровья пользу, тренируясь в оптимальное время. Вы способны на большее, чем думаете. Помните, что мы не только продукты окружающей среды, мы ее *создатели*!

БЕГОМ ОТ БЕССОННИЦЫ

Несколько лет назад у меня был клиент, который переехал в США из Франции, чтобы поступить в колледж. Он хотел тренироваться под моим руководством и намеревался достичь совершенно конкретных спортивных результатов. Проведя анализ, я узнал, что этот человек уже восемь лет

испытывает проблемы со сном. По ночам он обычно спал не более четырех часов и имел диагноз «клиническая бессонница».

Должен заметить, все это было написано на его лице и теле. Я сказал: «Могу гонять тебя по залу хоть весь день, но ты никогда не получишь то тело, которое хочешь, пока не наведешь порядок со сном». Ему не хотелось касаться данной темы, ведь в прошлом это причинило ему столько неприятностей. Тем не менее он согласился следовать моим советам; остальное, как говорят французы, histoire (история).

Я временно *запретил* ему привычную длительную кардиотренировку и предложил сосредоточиться на сериях силовых упражнений с большой нагрузкой. Занятия были короткими, но интенсивными, и в течение нескольких дней все изменилось.

Примерно через неделю после начала тренировок он пришел ко мне и сказал: «Не знаю, что ты сделал, но я спал как bébé» («младенец» — как вы помните, он был из Франции). Этот опыт преобразил его жизнь навсегда.

Повторю, сами упражнения становятся источником стресса. Такого рода стрессоры называют *горметическими**, то есть такими, которые в разумном объеме могут быть очень полезными для организма. Но эту пользу удастся извлечь, только если вы предоставите телу возможность восстановиться (то есть получите необходимое количество сна).

Бег трусцой в умеренном темпе — классический пример длительной катаболической тренировки. Полчаса или около того вы поддерживаете свою симпатическую нервную

---

* Горметический — от «гормезис»: влияние на организм малых доз вредных воздействий.

систему в постоянной активности, препятствуя организму удалять вырабатываемые при беге стрессовые гормоны, — и они копятся в теле, как пар в котле с кипящей водой.

Полезен ли бег для здоровья? Безусловно, но с важными оговорками. Вера в то, что кардиотренировка в формате продолжительного бега трусцой — идеальный способ сбросить лишний жир, — большое заблуждение. На самом деле бег на длинные дистанции может резко увеличить потери *мышечной* ткани за счет процесса, называемого *глюконеогенезом**. Мышцы — это жиросжигающее оборудование организма. Если вследствие регулярных интенсивных пробежек вы потеряете слишком много мышечной ткани, это нарушит обмен веществ. Вы обнаружите, что набираете лишний вес, едва прерываете занятия. Вы и Форрест Гамп можете бегать и дальше, а я, пожалуй, немного посижу. Резюмируем: бег на длинные дистанции не помогает сбросить лишний вес; думать так — все равно что верить в Зубную фею.

Пожалуй, самое важное замечание: бегать на длинные дистанции имеет смысл, только если это приносит радость. Если вы занимаетесь не с целью сжечь жир, а просто для того, чтобы получить удовольствие, — на здоровье! Главное, делайте это с умом и непременно прочтите остальные советы в этой книге.

КАЧЕСТВО ПРЕВЫШЕ КОЛИЧЕСТВА

Чтобы оптимизировать выработку гормонов, необходимы силовые тренировки с большими весами. Это заставит тело производить больше анаболических гормонов, благодаря

---

* Глюконеогенез — процесс образования глюкозы из неуглеводных соединений (в частности, пирувата).

чему вы будете крепче спать, улучшится самочувствие и внешний вид.

Такая идея не вызывает возражений у большинства мужчин, а вот многие женщины опасаются, что силовые тренировки приведут к увеличению веса и превратят их в «качков». На самом же деле огромному числу представителей сильного пола, с маниакальным упорством поднимающих тяжести, не удается увеличить свои габариты. По сравнению с женщинами уровень тестостерона у них от природы значительно выше, что способствует наращиванию мускулов, но даже это не помогает резко набирать массу просто потому, что они начали ходить в тренажерный зал. Современный мужчина не брезгует коктейлями для увеличения мышечной массы, садится на «грязную диету» (высококалорийный фастфуд в огромных количествах), тоннами поглощает пищевые добавки — и несмотря на это достигает порой весьма скромных результатов. Так что, если только женщина не сидит на стероидах и не ест за четверых, увеличиться в размерах ей не грозит. Тем более что силовые тренировки вообще не для этого предназначены. Мне бы не хотелось, чтобы женщины упускали ту непревзойденную пользу, которую имеет поднятие тяжестей.

Благодаря похудению с помощью традиционных методов (диета и кардиотренировки) ваше тело останется тем же «яблоком», но меньшего размера. Поднятие тяжестей изменит саму *структуру* тела, и в результате «яблоко» превратится в «песочные часы». Силовые тренировки проявят истинный генетический потенциал. Ваши гены ждут поднятия тяжестей, и, как только начнете, тело станет преображаться.

Резюмируем: силовые тренировки не сделают вас толще, а избыток еды — обязательно. Упражнения с весом

не превратят вас в ходячий шкаф, в отличие от шоколадных круассанов. (Похоже, я все еще на французской волне.)

Чтобы решить проблему моего клиента, страдавшего бессонницей, я заставил его три раза в неделю по полчаса поднимать тяжести. Он сбросил лишний вес, улучшил показатели здоровья и, главное, получил столь необходимый ему сон.

СПИ, ТРЕНИРУЙСЯ, ЕШЬ, ПОВТОРИ

Включая тренировки в свое ежедневное расписание, помните, что это нужно не только ради прекрасного тела, но и для отличного сна. Согласно результатам исследования, опубликованным в Journal of Clinical Sleep Medicine, у пациентов с первичной бессонницей наблюдалось *кардинальное* улучшение качества сна, когда они вводили в режим дня регулярные тренировки.

В ходе этого эксперимента для измерения результатов использовалась *полисомнограмма* — запись различных показателей сна, таких как колебания мозговых волн, уровень кислорода в крови, частота сердечных сокращений и дыхания, а также движения глаз и ног. (К испытуемым во время сна прикрепляется такое количество проводов, что это напоминает атаку Человека-паука.)

Участники, которые начали регулярно тренироваться, отмечали следующие плюсы:

— они стали засыпать быстрее на 55%;
— время пробуждения снизилось на 30%;
— общее время сна увеличилось на 18%;
— эффективность сна выросла на 13%.

Все это благодаря тренировкам — не таблеткам и не волшебной палочке. Исследования показывают, что некоторые улучшения наступают сразу, но основной эффект в плане качества сна проявляется спустя несколько недель регулярных занятий. Ключевое слово — *регулярных*. Чтобы тренировки стали неотъемлемой частью жизни, потребуются некоторые усилия и триггеры. Ниже, в советах, я поделюсь ценными находками, которые помогут обеспечить регулярность подготовки и позаботиться о вашем здоровье.

СОН И СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Неудивительно, что у спортсменов мирового класса сон — часть программы тренировок. Леброн Джеймс, Роджер Федерер и Мишель Ви спят в среднем более 10 часов за ночь. Винус Уильямс, Линдси Вонн и Усэйн Болт посвящают ночному отдыху не менее 8 часов. Специалисты компании Fatigue Science провели интервью с некоторыми наиболее успешными спортсменами на планете, и Усэйн Болт (самый быстрый человек в истории) заявил: «Сон для меня предельно важен: необходимо отдохнуть и восстановиться, чтобы дать телу возможность впитать опыт проведенной тренировки».

Эта цитата превосходно подтверждает идею, что тело меняется не только в результате тренировки, но и благодаря качественному сну.

Исследователи Стэнфордского университета решили проверить, как сон влияет на спортивные достижения. В качестве испытуемых выступили игроки мужской университетской команды по баскетболу, и результаты оказались совершенно невероятными.

По словам сертифицированного специалиста по сну, кандидата наук Майкла Бреуса, после того как спортсмены стали спать дольше (в среднем по 8,5 часа), наблюдались следующие положительные изменения:

— баскетболисты двигались значительно быстрее: время их бега сократилось почти на секунду;
— точность штрафных и трехочковых бросков повысилась на 9%;
— игроки стали чувствовать себя менее усталыми и сонливыми, время реакции сократилось;
— улучшилось настроение и общее самочувствие как на тренировках, так и во время матча.

Если хотите добиться максимальной производительности, качественный сон абсолютно необходим. Это конкурентное преимущество, которое доступно всем, главное — захотеть и грамотно распределить время. Помните: речь не только о том, чтобы спать больше; речь о том, чтобы спать *качественнее*, и советы этой главы помогут вам достичь нужного результата.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ С УМОМ

Совет № 1

Независимо от того, когда вы решите проводить основную тренировку — утром или днем, обязательно хотя бы немного позанимайтесь до обеда. Чтобы обеспечить естественный выброс гормонов, который поможет вам настроиться на хороший ночной сон, вовсе не обязательно идти в спортзал. Достаточно всего нескольких минут, чтобы выполнить

упражнения с собственным весом, прогуляться, попрыгать на мини-батуте, позаниматься йогой, несколько раз поднять гирю или, скажем, провести табата-тренировку*. Эта небольшая нагрузка не помешает основной тренировке, если вы запланировали ее на более позднее время.

Если же вы проведете занятие утром, этого будет вполне достаточно. Вне зависимости от формата клинически подтвержденная польза утренней физической нагрузки слишком велика, чтобы ею пренебречь.

Совет № 2

Освободите в расписании место для тренировок с учетом вышеприведенной информации. Это может быть утро или ранний вечер; главное, чтобы они способствовали качественному сну. Если вы всерьез намерены стать «самой здоровой версией себя», вначале запланируйте время для сна и физических упражнений и лишь затем — для всех остальных дел.

Совет № 3

Делайте то, что нравится! Лучшая тренировка — та, на которую вы действительно пойдете. Непросто включить что-либо в ежедневный график. Зачем же усложнять себе жизнь и заниматься тем, что не доставляет никакого удовольствия?

Очевидно, что силовые нагрузки необходимы всем, при этом есть множество способов их разнообразить. Запланируйте *как минимум* две обязательные силовые тренировки

* Табата-тренировка — высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого — выполнить максимальное количество движений за минимальное время.

в неделю и несколько дополнительных — которые вам нравятся. Баскетбол или танцы, йога или пилатес — неважно, главное — действительно тренироваться. У вас есть право наслаждаться выздоровлением. Найдите то, что по душе, и занимайтесь этим как можно чаще.

Совет № 4

Найдите компанию. Статистика показывает, что при наличии внешнего контроля тренировки становятся систематическими. Самое важное условие — чтобы этот человек в вас верил. Не стоит искать поддержку у того, кто в вас сомневается и может подорвать ваш решительный настрой (пусть даже неумышленно).

Когда вы работаете над тем, чтобы изменить тело и стать более здоровым, бывает очень сложно отыскать единомышленников. Настоятельно рекомендую слушать мою программу на тему здоровья и фитнеса, занимающую одно из первых мест в рейтинге (ее слушают более чем в 180 странах!): вы получите необходимые знания, дополнительную мотивацию и воодушевляющие цитаты, которые помогут перейти на новый уровень.

Выбирая партнера, избегайте людей, которые не в состоянии решить ту же проблему, что и вы. Если вам сложно дойти до спортзала, не стоит брать в союзники того, кто пытается совершить такой же подвиг. Это все равно что записаться на кулинарные курсы к повару, который не знает, как пользоваться микроволновкой. Найдите человека, который (хотя бы чуточку) лучше вас ориентируется в области, где вам хотелось бы преуспеть. Вы, в свою очередь, поможете ему в чем-то другом. Это и есть взаимная поддержка.

Совет № 5

Не только занятия спортом влияют на сон: ночной отдых сказывается на наших спортивных достижениях. Согласно результатам исследования, опубликованным в Journal of Clinical Sleep Medicine, вследствие недосыпа тренировки становятся менее продолжительными и эффективными.

Исследователи собирались проверить, улучшают ли физические упражнения качество сна людей, страдающих бессонницей (и выяснили, что это действительно так). Наряду с этим они с удивлением обнаружили, что недостаток сна также снижает мотивацию к тренировкам. Потребовалось несколько недель целенаправленных усилий, чтобы качество сна и уровень мотивации вернулись к норме. Важно знать об этом и помнить, что качество сна — вклад в совокупную мотивацию. Вначале, возможно, придется заставлять себя, но пусть это вас не пугает. Знайте, что со временем вы будете тренироваться *без усилий*, потому что здоровый образ жизни и отличное самочувствие *потянут* вас за собой.

Совет № 6

Проводите как минимум две силовые тренировки в неделю. Сосредоточьтесь на базовых упражнениях, которые задействуют сразу несколько мышц или их групп: это даст максимальный эффект. Руководствуйтесь здравым смыслом и базовыми навыками планирования. При проблемах со сном рекомендую короткие суперсеты, не более 30 минут. Это можно сделать, объединив в серию упражнения для групп мышц, не выступающих антагонистами.

Вот пример для мышц ног и груди. Выполните приседания с нагрузкой (8–10 повторов) и сразу после этого — жим

на наклонной скамье (8–10 повторов). Отдохните до полного восстановления (не менее двух минут), затем повторите. Можете менять упражнения и время отдыха, но основной формат остается тем же. Такая последовательность отлично помогает сжигать жир, *а также* оптимизирует гормоны для здорового сна.

ГЛАВА 12

ГОНИТЕ «ДРУЗЕЙ» ИЗ СПАЛЬНИ

Мобильные телефоны, телевизоры, компьютеры, ноутбуки, планшеты и прочие устройства. Многие из нас превратили свои спальни в миниатюрные магазины электротехники. Безопасны ли все эти гаджеты для здоровья? Как они влияют на сон? Исследование, проведенное по заказу компаний мобильной связи, показало, что людям, которые разговаривали по телефону перед засыпанием, требовалось больше времени, чтобы достичь крайне значимой фазы глубокого сна; *также* сократилась продолжительность этой стадии. В свою очередь, это привело к снижению регенеративных способностей тела, иммунитета, гормональной функции и общей продуктивности на следующий день.

Специалисты исследовательского центра сна Университета Лафборо в Лестершире измерили степень воздействия излучения мобильного телефона на человеческий мозг. Они прикрепили устройства к головам испытуемых и отслеживали их мозговую активность на электроэнцефалограмме,

в то время как удаленный компьютер включал и выключал телефоны.

Эксперимент показал: когда аппарат переводили в режим вызова (как если бы по нему разговаривали), активность мозговых дельта-волн оставалась подавленной более часа после выключения телефона. Дельта-волны — наиболее достоверный показатель фазы глубокого сна. В ней мы проводим значительную часть ночного отдыха, и любое вмешательство существенно влияет на его общее качество (в чем и убедились исследователи).

Когда телефоны отключили и участникам эксперимента разрешили заснуть, они бодрствовали вдвое дольше обычного; лишь спустя *почти час* после прекращения воздействия мобильной связи испытуемым удалось достичь фазы глубокого сна.

Это отнюдь не призыв надеть шапочку из фольги и отказаться от технологий. Достижения науки и техники стали важной частью нашей жизни. Тем не менее полезно быть в курсе потенциальных проблем в этой сфере и научиться себя защищать.

Необычайно настораживает, что сегодня минимум 50% американцев засыпают, положив рядом телефон. Многие признаются, что посреди ночи проверяют уведомления (тем самым нарушая цикл сна). Еще больше людей подтверждают: первое, что они ежедневно делают, когда просыпаются, — берут в руки мобильник.

Наше внимание очень ценно, и от того, как вы начинаете и заканчиваете день, сильно зависят результаты, которых вы добиваетесь. Проверяя сразу после пробуждения электронную почту и сообщения на телефоне, вы *мгновенно* ставите потребности других людей выше собственных.

Вы первым делом удовлетворяете чужие нужды, вместо того чтобы позаботиться о себе. Вы, по сути, говорите: «Знаю, что у меня есть цели, которых я хочу достичь, но лучше я сделаю это в последнюю очередь, когда буду нервничать, испытывая нехватку времени и энергии».

Если в конце дня вы целуете любимый телефон и кладете его рядом, то точно обеспечите себе неприятности. Вы будете прокручивать в голове детали последней телефонной беседы, а не обдумывать свои планы. Как упоминалось в главе 3, световой спектр, излучаемый экраном мобильного устройства, заставляет мозг вырабатывать еще больше «дневных» гормонов, что задерживает и снижает секрецию «гормона хорошего сна» мелатонина.

КАНЦЕРОГЕННЫЕ ВОЛНЫ

Итак, мы рассмотрели некоторые важные причины убрать мобильный телефон из спальни, но список проблем на этом не заканчивается. Электронные приборы и устройства, которыми мы пользуемся, излучают электрические и магнитные поля (ЭМП). И если электрические блокируются стенами и иными объектами, то магнитные обладают способностью преодолевать преграды, включая и человеческое тело. Установлено, что ЭМП могут вызывать сбои в межклеточных связях человеческого организма.

Взгляните на эти два слова и скажите, в чем разница:

ЖИВ ЖИР

Скорее всего, вы сразу заметите, что *единственное* различие — это дуга, образующая нижнюю часть буквы В. Один штрих, один кусочек информации — а результат совершенно

другой. Клеточная коммуникация устроена так же. Если более чем 100 триллионов клеток, из которых состоит наше тело, начнут обмениваться неверной информацией, возникнут аутоиммунные заболевания, гормональная система выйдет из строя и появятся раковые клетки.

ЭМП, излучаемые электронными устройствами, связаны с лейкемией, опухолями головного мозга, раком молочной железы и другими серьезными заболеваниями. А как насчет ЭМП сотового телефона? Всемирная организация здравоохранения классифицировала излучение мобильников как канцероген группы 2b*.

Автор исследования, доктор медицинских наук и магистр здравоохранения Сигал Садецки, специалист по онкологическим заболеваниям Тель-Авивского университета в Израиле, на слушании сената США объявил, что мобильные телефоны способствуют опухоли слюнной железы. В докладе говорилось, что риск околоушной опухоли с той стороны головы, к которой вы прикладываете устройство, увеличивается:

— на 34%, если вы регулярно пользуетесь телефоном на протяжении пяти лет;
— на 58%, если за свою жизнь вы сделали более 5,5 тысяч звонков;
— на 49%, если за свою жизнь вы разговаривали по телефону более 266,3 часа.

---

* Эксперты Международного агентства по изучению рака (МАИР) создали классификацию веществ по степени канцерогенности и в соответствии с ней оценили более 900 агентов. Вот категории, выделенные МАИР: 1) канцерогенные для человека; 2a) весьма вероятно канцерогенные для человека, 2b) вероятно канцерогенные для человека; 3) не классифицируемые как канцерогенные для человека; 4) неканцерогенные для человека.

Все еще не верите?

Результаты исследования, опубликованные в журнале Radiation Protection Dosimetry, свидетельствуют о том, что выработка мелатонина нарушается под воздействием электромагнитных полей. Авторы исследования пришли к выводу, что в наших интересах ограничить воздействие даже слабых ЭМП. Как известно, мелатонин необходим не только для регуляции сна; он важный противораковый гормон. Постоянное воздействие ЭМП может вывести из строя выработку этого вещества в организме.

Важно понимать, что Wi-Fi и различные типы радиоволн — это новейшие формы энергии, с которыми мы только начали знакомиться. Известно, что человеческое тело обладает высокой проводимостью, и, поскольку с тех пор, как эти технологии вошли в нашу жизнь, прошло очень мало времени, мы пока не можем оценить долгосрочные эффекты воздействия гигантского зонтика Wi-Fi, раскрытого над нашей планетой.

Сегодня мы подключены к технологиям 24 часа в сутки. Помню, до появления мобильных телефонов, когда человек выходил на улицу, с ним нельзя было связаться, пока он не возвращался домой. Во время прогулки он просто стучал в вашу дверь: «Привет! Я шел мимо, решил заглянуть!» Мы радовались, когда близкие и друзья заходили в гости.

Сегодня мобильник есть практически у всех. Он обеспечивает вам постоянный доступ к неисчерпаемым ресурсам интернета, в то время как у людей по всему миру есть постоянный доступ к вам. Однако близкие контакты из-за этого становятся все более редкими. Конечно, вы можете послать сообщение кому, куда и когда угодно, но, если услышите звонок в дверь, вероятно, произнесете: «Кто там еще?!» Если

вы живете не один, наверняка спросите домашних, не ждут ли они кого-нибудь, а сами в это время с плохо скрываемым раздражением попытаетесь рассмотреть пришедшего через дверной глазок. «Ну разве нормально вот так взять и прийти в гости — во вторник, в два часа дня?»

Это может прозвучать забавно (и, возможно, вам приходилось видеть такое раньше), но даже ваша бабушка знает, что нужно заранее сообщить о своем визите. И не надо сваливаться как снег на голову, отправляя такой текст: «Внучок, я уже выехала!» Этот номер не пройдет. Да, я доступен чуть ли не круглосуточно, но, прежде чем увидеть меня лично, извольте предупредить!

Зависимость от мобильной связи и прочих технологий изменила как способ наших межличностных коммуникаций, так и метод межклеточных отношений в теле. Детский организм в еще большей опасности.

К сожалению, дети и подростки подвержены повышенному риску опухолей околоушной железы и головного мозга, поскольку кости их черепа более тонкие и поэтому проницаемы для излучения.

Волны могут проникать глубоко в ткани вплоть до среднего мозга, где опухоли особенно опасны. К тому же в юном возрасте клетки делятся быстрее, поэтому маленький организм более восприимчив к агрессивному клеточному росту. Огромную проблему представляет то, что современные дети подвергаются излучению с самого рождения. Многие взрослые еще помнят время, когда мобильных телефонов не существовало, в то время как практически все современные подростки родились в эпоху повсеместной сотовой связи. По словам Леннарта Харделла, доктора медицинских наук, профессора кафедры онкологии Университетской больницы

в Эребру, молодые люди, которые в подростковом возрасте интенсивно пользовались мобильниками, заболевают раком мозга в четыре-пять раз чаще.

ЭЛЕКТРОННАЯ ПУСТЫШКА

Мораль истории такова: не держите телефоны вблизи себя, если на то нет крайней необходимости, и доведите это до сведения всех ваших юных знакомых. Ради всего святого, зачем вы оставляете мобильник возле кровати на целую ночь?

Люди держатся за свои телефоны и гаджеты как за спасательный круг и ведут себя так, словно тут же погибнут, если мобильник вдруг не окажется на расстоянии вытянутой руки.

Поверьте, вы будете жить — а вот если проигнорируете эту информацию, грядущие годы вряд ли будут полны веселья. Выкиньте всю электронику *прочь* из спальни! Это необходимо сделать, если сон для вас важен и если вы не хотите столкнуться с хроническими заболеваниями. Телевизоры, ноутбуки, телефоны — все это генерирует излучение, которое нарушает сон. Развлекайтесь в гостиной. Спальня — только для сна и секса.

Многочисленные исследования подтвердили, что просмотр телевизора поздно вечером нарушает цикл сна. Во время этого, казалось бы, пассивного занятия в отдельных участках мозга происходит настоящий карнавал с фейерверком. И вместо того, чтобы готовиться ко сну, вы, по сути, подвергаете организм стрессу.

Исследования показывают, что дети, у которых в спальне есть телевизор, как правило, получают более низкие отметки на школьных экзаменах и хуже спят. В довершение

всего наличие телевизора в спальне связано с повышенным риском ожирения.

А что насчет мамы и папы? Недавнее исследование, в ходе которого отслеживалась сексуальная жизнь 523 итальянских пар, показало, что те, у кого в спальне не было телевизора, примерно в два раза чаще занимались сексом, чем обладатели экрана. (Здесь многие хлопают себя по лбу, идут в спальню и выносят оттуда телевизор.) Кстати, после 50 лет эта разница становится еще ощутимее.

Больше хорошего секса — очень убедительный аргумент. Бьюсь об заклад: когда все узнают о результатах этого эксперимента, вряд ли вы увидите телевизор в чьей-то спальне. А если увидите, то, разинув рот и положив руку на грудь, изумленно спросите: «Да ладно? Люди еще смотрят кино в постели?.. Серьезно?»

Кстати, о сексе и электронике: согласно результатам исследования, опубликованным в журнале Fertility and Sterility, четырехчасовое воздействие ноутбука с беспроводным подключением к интернету приводит к значительному снижению прогрессивной подвижности сперматозоидов и повреждению их ДНК. Сексуальное здоровье и передовые технологии не очень хорошо уживаются (если, конечно, вы не робот: в этом случае продолжайте делать то, что обычно!). Повседневные мелочи, которые мы считаем привычными, могут сильнейшим образом влиять на будущее.

Наличие электроники в вашей спальне — тяжкое преступление против здоровья и качества сна. Из уважения к своему телу примите меры и уберите гаджеты из комнаты для сна прямо сейчас. Создайте наиболее благоприятные условия и такую среду, которая обеспечит вам сон лучшего качества.

ПРОГОНИТЕ «ДРУЗЕЙ» ИЗ СПАЛЬНИ

Совет № 1

Многие используют смартфон как швейцарский армейский нож и заменяют им кучу других полезных вещей, например будильник. Чтобы побороть искушение, заведите электронный будильник с полностью отключаемым дисплеем, о котором я писал в главе 10, или самый обычный. Пусть это будет даже живой петух — все равно! Главное, перестаньте использовать мобильный телефон без необходимости.

Совет № 2

То, что межличностные коммуникации важны для отношений, давно превратилось в штамп. Между тем общение и в самом деле служит основой любого успешного союза. Если хотите убрать телевизор из спальни, но обеспокоены, что ваш партнер будет против, поговорите с ним по душам. Объясните, почему это важно, и спросите, поддержит ли он вас, ведь вы хотите, чтобы он также был счастлив. Вы, вероятно, будете удивлены, чего можно достичь с помощью любви и общения (особенно если в качестве дополнительного аргумента подарите партнеру экземпляр этой книги).

Совет № 3

Любые мощные электроприборы, такие как телевизоры, кондиционеры, компьютеры и холодильники, должны быть удалены от кровати на расстояние не менее 1,8 метра (и в вертикальном направлении тоже!). Прекрасно, если у вас есть возможность расположить кровать с учетом этих рекомендаций.

Отдельную проблему может представлять матрац. В исследовании, описанном журналом Scientific American, утверждается, что «в США каркасы и пружины для кроватей изготавливают из металла, при этом длина кровати составляет ровно половину длины волны FM- и ТВ-диапазона, с помощью которых трансляции ведутся с конца 1940-х годов. Излучение буквально обволакивает спящего, а максимальной напряженности поле достигает на 75 сантиметров выше матраца. Таким образом, когда вы спите на правом боку, левая сторона тела подвергается в два раза более сильному воздействию напряженности поля».

Матрацы действительно могут быть проводниками электромагнитных полей. Это не слишком хорошая новость, однако не стоит пугаться. Мы еще поговорим о них в главе 15. Если кровать вас полностью устраивает, купите покрывало с защитой от электромагнитного излучения. Эффективность такого покрывала — до 99,7%.

Совет № 4

Если вы верите, что Wi-Fi негативно влияет на здоровье и качество сна, заведите привычку выключать роутер на ночь. Биомеханик и автор бестселлеров Кэти Боумен использует для этого обычный электрический таймер. Нужно просто вставить его в розетку, куда подключен роутер, и настроить таким образом, чтобы он отключался на время вашего сна.

Совет № 5

Знаю, это может прозвучать дико, но ничего страшного не случится, если, ложась спать, вы оставите телефон

в другой комнате. С вероятностью 99,999% вы не пропустите ничего важного. При этом *радикально* улучшите качество сна, если не позволите гаджету нарушать ваш покой назойливыми уведомлениями и вредным излучением. Устройте себе тест-драйв без телефона хотя бы на неделю.

ГЛАВА 13

СБРОСЬТЕ ЛИШНИЙ ВЕС НАВСЕГДА

Одно из самых неочевидных препятствий на пути к качественному сну — избыточное количество жира на теле. Лишний вес становится источником серьезного стресса для внутренних органов и нервной системы и сильнейшим образом нарушает работу эндокринной системы.

Как мы уже обсуждали, эндокринная (она же гормональная) система отвечает за выработку гормонов — мелатонина, окситоцина и кортизола, которые крайне важны для качества сна.

Давайте рассмотрим, как связаны лишние килограммы и, к примеру, кортизол. Исследования, проводившиеся в Университете Дикина в Австралии, показали, что у людей с избыточным весом после еды значительно повышался уровень кортизола. Обладатели нормального веса после приема пищи продемонстрировали 5%-ную прибавку его объема, в то время как имеющие избыточный вес и ожирение — 51%-ную! Повышенный уровень кортизола

приводит к увеличению сахара в крови, снижению чувствительности к инсулину и усилению воспалительных процессов.

Проблема в том, что кортизол — главный кандидат на звание «гормона бессонницы». Его повышенный уровень обязательно нарушит нормальную работу организма независимо от того, в какое время вы поели. Ужасно сознавать, что после каждого приема пищи уровень ваших гормонов стресса подскакивает минимум на четверть. Это один из важнейших поводов сбросить лишний вес, потому что он «нежно вас убивает».

Известная формула «хочешь похудеть — не ешь на ночь» действительно работает. Но проблема не столько в позднем ужине, сколько в избыточном весе, который уже имеется. Мне об этом известно потому, что я сам в свое время боролся с лишними килограммами.

ПОЗДНИЙ УЖИН ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ

У меня есть несколько «генов ожирения». Почти все в моей семье весили свыше 90 кг, которые распределялись главным образом вширь. Когда я из-за проблем со спиной набрал вес, тело стало пухлым, болезненным и словно парализованным от нехватки энергии. На любое движение уходила уйма сил. Правда, затем все изменилось.

Я избавился от «генов ожирения» и активировал другие, «гены стройности», с которыми мне стало намного комфортней. Процент жировых отложений снизился с 20 до 6 с небольшим. Удивительно, до чего легко было двигаться по этому пути, как только я набрал обороты. Но главный секрет — *просто нужно начать*!

Я качественно питался, ежедневно занимался спортом и спал богатырским сном. Но при этом ужинал довольно поздно — около 22:00, прямо перед тем как лечь спать. Это звучит невероятно, но я в жизни не был настолько здоров и строен, как тогда.

Нельзя утверждать, что поздний ужин обязательно приведет к набору веса или что организм не успеет усвоить пищу за ночь. Состояние вашей гормональной системы — вот что действительно важно. Когда ваши гормоны в порядке, то и жизнь в порядке.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ГОРМОНЫ?

Гормоны — это химические курьеры, которые доставляют информацию всем клеткам организма. Если хотя бы малая часть этой информации будет искажена, то последствия могут быть абсолютно непредсказуемы. Это похоже на игру в испорченный телефон, когда первый участник шепотом сообщает некую фразу на ухо следующему, тот передает это сообщение дальше и т. д. У десятого игрока исходный текст «не могу дождаться сна» вполне может превратиться в «я могу сожрать слона».

Хотя слова «сон» и «слон» близки по звучанию и разница всего в одной букве, смысл исходного сообщения исказился до неузнаваемости. Аналогично вам бы не хотелось, чтобы с телом происходили какие-либо нежелательные изменения, но если гормоны искажают доставляемые сообщения, довольно быстро наступит полный хаос.

Важная информация, которую необходимо осмыслить: каждое мгновение жизни вы оказываете *огромное* влияние на работу ваших гормонов.

С возрастом соотношение и функции гормонов меняются, и это нормально. Однако процессы, которые мы считаем естественными, могут не быть таковыми с точки зрения гормональной системы. Мы либо поддерживаем работу наших гормонов, либо препятствуем ей. Нужно питаться гормонально полезной едой, практиковать гормонально полезные физические упражнения и, как вам уже известно, улучшать качество сна, поскольку это один из главных механизмов, управляющих выработкой гормонов.

Избыточный вес, безусловно, усугублял проблемы со сном, и наука подтверждает мои предположения. Ученые из Школы медицины Университета Джонса Хопкинса исследовали людей с различными нарушениями сна (такими, как апноэ, дневная усталость, бессонница, беспокойный или прерывистый сон). Всем назначили диету для снижения веса, но половина добровольцев также выполняла физические упражнения под руководством тренера. После шести месяцев участники *обеих* групп сбросили в среднем по 6,8 кг, уменьшив количество жира на животе на 15%. Ученые обнаружили, что в обеих группах качество ночного отдыха повысилось примерно одинаково — на 20%, а уменьшение жира на животе было признано самым явным показателем улучшения сна. Этот эксперимент также демонстрирует, что одно лишь изменение диеты может сильно повлиять на наш организм (даже без тренировок, которые приносят значительную пользу).

ТЕМНАЯ НОЧЬ

Одной из наиболее очевидных проблем, вызванных воздействием избыточного веса, считается *апноэ сна*. Это расстройство характеризуется паузами в дыхании или редким

дыханием во время сна. Каждая пауза, которая и называется *апноэ*, может длиться от 10 секунд до нескольких минут и случаться от 5 до 30 раз в час. По существу, человек перестает дышать, и это приводит к аномальному артериальному давлению, угнетению работы мозга и множеству других проблем.

Нейробиолог и исследователь расстройств сна, кандидат наук Маргарет Молин утверждает: «Человек набирает лишние килограммы, особенно в области туловища и шеи, и риск затруднения дыхания во время сна возрастает из-за общего нарушения дыхательной функции». В наши дни более 18 миллионов американцев страдают от апноэ сна, а еще несколько миллионов подвергают свои внутренние органы сильному стрессу и испытывают проблемы с дыханием вследствие избыточного веса.

Один из распространенных методов лечения апноэ сна состоит в том, чтобы на время ночного отдыха подключить себя к аппарату искусственного дыхания под названием СИПАП*. Эти устройства кардинально улучшают жизнь многих людей в краткосрочной перспективе, но благодаря качественному сну и энергии, которую они обеспечивают, могут решить и глобальные проблемы.

Но важно устранить не симптом, а *причину* большинства случаев апноэ сна, а именно — избавиться от лишнего веса! Рассуждая об этом, мы ведем речь о проблеме, которая ежегодно досаждает миллионам людей во всем мире. Не имеет значения, что они хорошие, умные и невероятно

---

* СИПАП (от англ. Constant Positive Airway Pressure — «постоянное положительное давление в дыхательных путях», CPAP) — режим искусственной вентиляции легких постоянным положительным давлением. В 1981 году СИПАП-терапия была предложена и введена австралийским врачом, профессором К. Салливаном.

целеустремленные. Если вы дадите целеустремленному человеку неверную карту, он неизбежно окажется не там, куда рассчитывал попасть.

Я обнаружил, что именно это становится главной преградой в решении проблемы лишних килограммов. Существует серьезный дефицит правдивой, безопасной и действенной информации. Важно понимать, что индустрия, связанная с проблемой избыточного веса, — это бизнес с многомиллиардным долларовым оборотом, и он не сможет приносить достаточную прибыль без людей, безуспешно пытающихся докопаться до истины.

С помощью методов похудения, преподаваемых многочисленными гуру здорового образа жизни, большинство сбрасывают лишний вес, а затем набирают его снова. Они очень стараются достичь цели, однако со временем возвращаются к прежнему, а часто даже несколько большему весу. Настало время решительных шагов; необходимо покончить с этим раз и навсегда.

Выход есть, и он очень простой. Я помог людям сбросить в совокупности сотни килограммов и довольно долго удерживаться от повторного набора. То, чем я собираюсь поделиться с вами, работает. Но вам нужно *решить* пойти по этому пути.

САМАЯ СУТЬ

Если вы, рассчитывая похудеть, усердно снижаете калорийность рациона, можете прямо сейчас купить одежду большего размера. Исследования показывают, что до 70% веса, который вы теряете с помощью традиционного ограничения калорий, составляют потери мышечной ткани.

Как упоминалось в главе 11, мышцы — это жиросжигающее оборудование организма, и, лишившись их из-за диеты, вы просто ухудшите обмен веществ и запрограммируете себя на прирост веса в долгосрочной перспективе.

Проблема в том, что люди мечтают о потере веса вместо того, чтобы мечтать о *потере жира*. Вам не нужно терять вес. Вам нужно избавиться от жира. Помните: *все решают гормоны*.

Нужно увеличить в вашем организме выработку гормонов, которые используют жир в качестве топлива. Да, все действительно элементарно.

Но как это сделать?

Первое, что нужно понять: вы либо сжигаете жир, либо копите его — третьего не дано. Если вы постоянно активируете гормоны, связанные с накоплением жировых запасов, то автоматически обрекаете себя на неудачу, даже если будете скрупулезно считать каждую калорию.

Инсулин — основной гормон, отвечающий за накопление жира. Возможно, вы думаете, что он имеет отношение только к диабету, однако это один из наиболее важных гормонов для выживания (и может сделать вас очень толстым, если не знать, как отключить его действие).

Итак, первое, на что реагирует инсулин, — углеводы. К ним относятся продукты с высоким содержанием крахмала, например хлеб, макароны и картофель; продукты из рафинированного сахара, такие как пирожные, конфеты и газировка, а также более здоровые углеводы, к примеру свежие фрукты. Тип продукта в нашем случае не имеет значения. Появляются углеводы — включается инсулин. Разумеется, настоящий апельсин полезнее, чем апельсиновый шербет, поскольку содержит также витамины

и минералы, однако углеводное содержимое и в том и в другом случае станет глюкозой в составе крови.

Перевести организм в режим сжигания жира помогут другие группы питательных макроэлементов — белки и жиры. Результаты исследования, опубликованные в Journal of Nutrition, показали, что увеличенное потребление белка способствует потере веса и нормализации уровня жиров в крови. В эксперименте, о котором рассказывается в New England Journal of Medicine, 132 испытуемых (многие из которых имели метаболический синдром или диабет 2-го типа) были разделены на две группы в зависимости от диеты: с низким содержанием углеводов или жиров. Спустя шесть месяцев группа с малым количеством углеводов потеряла в среднем 5,8 кг, в то время как группа со сниженным объемом жира — лишь 1,9 кг. То есть испытуемые, получавшие рацион с ограничением углеводов и высоким процентом пищевых жиров, похудели в три раза больше!

Однако не принципиально придерживаться диеты с низким содержанием углеводов; важно иметь оптимальное соотношение всех трех групп макроэлементов, подходящее именно вам и вашему уникальному метаболизму. Довольно просто, правда? Так почему же люди не делают этого?

Я был там, на передовой. Сидел на лекциях по питанию в колледже и *неоднократно* слышал от профессоров: чтобы быть здоровыми и не набирать лишний вес, нужно есть меньше жиров и больше углеводов. Нет, вы не ослышались. Мне предлагали заставить моих клиентов делать совершенно *противоположное* тому, что на самом деле работает. Примечание: наши профессора имели избыточный вес, как и многие другие медицинские работники, с которыми мне приходилось иметь дело. Как правило, это отличные, умные

люди, которых в свое время научили не тому. Наше образование в области здравоохранения и питания — еще одна, отдельная история. Политические причины продвижения столь странной диеты не так важны. Главное, что вы прямо сейчас получаете нужную информацию и можете использовать ее в своих интересах.

Пищевые жиры имеют решающее значение для нормальной работы мозга, нервной и эндокринной систем. Дурная слава жиров обусловлена их неудачным названием. Люди обычно думают, что съеденный жир превращается в жир на теле. Но это все равно что верить, будто можно почернеть, съев чернику. При всем уважении к детской логике, это совершенно не так.



Наибольшее количество структурных жиров сосредоточено в нервных мембранах, и особенно в головном мозге. Ваш мозг полон жира, и это круто! Жиры выполняют роль изоляционного материала, покрывающего нервные волокна; в частности, благодаря тому что миелин оборачивает нервные волокна головного мозга, мы можем быстрее выполнять различные задачи. Белки, углеводы и *энергия* существенно повышают эффективность маркетинговой кампании о пользе здоровых жиров.

Применительно к избытку веса: съедая больше белка и здоровых жиров, вы стимулируете поджелудочную железу вырабатывать больше *глюкагона* вместо инсулина.

Глюкагон расщепляет жирные кислоты на топливо — этот процесс необходим, чтобы избавиться от лишнего веса.

Данная книга посвящена сну, поэтому не стану углубляться в детали. Если у вас проблемы с весом, вы можете обратиться к моей программе избавления от жира: Thefatlosscode.com.

Мы все уникальны, и именно это определяет, что поможет сбросить вес, а что нет. В то же время есть еще несколько общих моментов, достойных внимания.

ТАЙНА МИКРОЭЛЕМЕНТОВ

Сегодня мы так часто говорим о *макроэлементах,* необходимых для поддержания отличной формы, что удивительные *микроэлементы* часто упускаются из виду. А эти витамины, минералы, фитонутриенты и ферменты позволяют организму функционировать на самом высоком уровне. Обычный дефицит микроэлементов, скажем нехватка магния, может приводить к перееданию независимо от резерва макроэлементов.

Микроэлементы также необходимы для здоровья гормональной системы; помните: в вопросах сжигания жира все решают гормоны! Употребление пищевых продуктов, богатых микроэлементами, стимулирует выработку большего количества лептина (гормона сытости), что помогает укрепить здоровье, дисциплину и самоконтроль. Это противоречит большинству диет, которые ограничивают калории и предлагают обедненный микроэлементами рацион — растворимые коктейли, батончики и низкокалорийные перекусы.

Неважно, что в упаковке «полезного» печенья содержится всего 200 калорий. Какого они качества и что делают? Я отвечу: по сути, они наносят вашим гормонам удар под дых.

Где можно взять богатую микроэлементами пищу? Ответ прост: ешьте настоящие продукты!

Я обещал, что все будет просто, не правда ли? Но как узнать, настоящие ли продукты на вашем столе? Я составил небольшой список, который поможет вам сориентироваться. Итак, еда ненастоящая, если:

- вы не можете определить, из чего она сделана (например, бейгл не имеет ничего общего с пшеничным колоском);
- подается через окошко автозакусочной;
- в ней содержится более четырех ингредиентов;
- на упаковке вообще не указан состав;
- на упаковке изображен рекламный персонаж либо в подарок дают специальную игрушку.

Резюмируем: чтобы получить тело, которое вы хотите, необходимо восстановить связь с природой. Ваши гены

действительно ждут, чтобы вы питались определенными продуктами. Как только вы перепрограммируете организм с помощью настоящей еды и правильных тренировок, вашему благополучию в прямом смысле не будет преград.

МИНДАЛИНУ НЕ ВИДАЛИ?

Избыточный вес как обоюдоострый меч. Ожирение приводит к проблемам со сном, а они, в свою очередь, провоцируют ожирение.

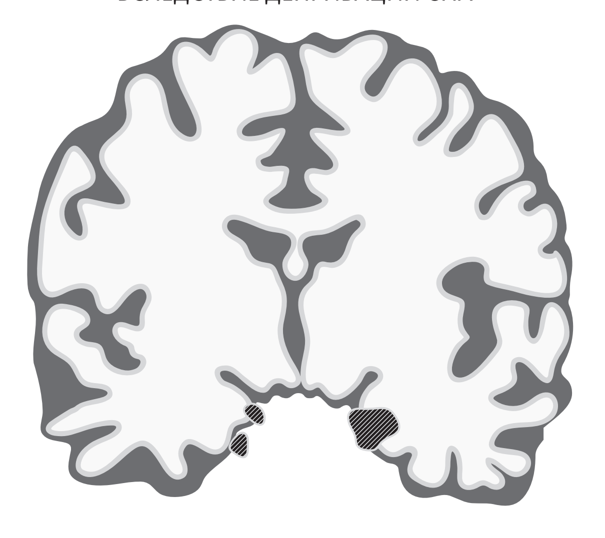
Исследование Стэнфордского университета показало, что депривация сна значительно понижает уровень лептина в организме. Напомню, лептин называют гормоном сытости, потому что он играет важную роль в регулировании аппетита. Как правило, когда вы устали или сильно хотите спать, труднее всего сопротивляться нездоровой пище. В этом состоянии мозг начинает искать дополнительные калории, чтобы поддержать функционирование на базовом уровне. Мозгу известно, что он легко и быстро найдет их в чипсах, печенье, мороженом и прочих детских лакомствах, перед которыми ваш взрослый рассудок не в силах устоять. Это уже вопрос не силы воли, а *выживания*, ведь корни этой истории уходят гораздо глубже…

Исследователи обнаружили, что дефицит сна угнетает высшие психические функции и вызывает избыточную реакцию примитивных отделов мозга. Сканирование головного мозга, выполненное в Калифорнийском университете в Беркли, показало, что лишение сна провоцирует повышенную активность миндалевидного тела (миндалины) — области мозга, связанной с пищевой мотивацией.

Это эмоциональная, реактивная, ориентированная на выживание часть мозга. Вот почему вы чувствуете себя *усталодным* (усталым и голодным). Испытуемые, снимки мозга которых использовались в эксперименте, действительно выбирали менее питательную еду.

Прибавьте к этому сниженную активность лобной и островковой долей мозга, связанных с оценкой, самоконтролем и рациональным принятием решений. Эти два изменения в мозге, вызванные депривацией сна, практически гарантируют вам неудачу в любом начинании.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ С ПОВЫШЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ
В ОБЛАСТИ МИНДАЛЕВИДНОГО ТЕЛА
ВСЛЕДСТВИЕ ДЕПРИВАЦИИ СНА



Видите ли, не всегда все зависит от силы воли. Как много прекрасных, по-настоящему волевых людей терпят неудачу в борьбе с лишним весом, неумышленно оборачивая ситуацию против себя. В условиях недосыпа ваш внутренний

Невероятный Халк* захватывает мозг, и вы не можете более сопротивляться тому, чего обещали себе не делать. Вы *усталодный*, и каждый, кто встает у вас на пути, рискует быть съеденным.

Чья вина, что ваши прошлые попытки соблюдать диету закончились неудачей? Как известно, провал не считается таковым, пока виновник не начинает оправдываться. Но и незнание не освобождает от ответственности. Теперь вы знаете, что нужно делать, чтобы избавиться от лишнего веса. Приступайте — и успех не заставит себя ждать.

ГОЛОВНОЙ МОЗГ С ПОНИЖЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ В ОБЛАСТИ ЛОБНОЙ И ОСТРОВКОВОЙ ДОЛЕЙ ВСЛЕДСТВИЕ ДЕПРИВАЦИИ СНА



---

* Невероятный Халк — герой одноименного фильма (2008), в котором рассказана история доктора Брюса Баннера. Он ищет лекарство от своего необычного «заболевания», превращающего его во время эмоционального стресса в гигантского зеленого монстра Халка.

Ив ван Котер, кандидат медицинских наук, профессор Чикагского университета, называет дефицит сна «королевской дорогой к ожирению». Теперь, зная, что недосып снижает чувствительность к инсулину, нарушает гормональные циклы и препятствует нормальной работе мозга, мы понимаем, насколько он прав. Пришло время отринуть все оправдания и как следует выспаться, чтобы наконец сбросить избыточный вес и обрести фигуру и здоровье, которых вы по праву заслуживаете.

СБРОСЬТЕ ЛИШНИЙ ВЕС НАВСЕГДА

Совет № 1

Если очень хочется перекусить перед сном, выбирайте еду с высоким содержанием жиров и низким содержанием углеводов: это обеспечит стабильность уровня сахара в крови. Если же в вашей закуске окажется больше углеводов, уровень сахара в крови подскочит, и его последующего падения может быть достаточно, чтобы отвлечь вас ото сна. Вот откуда в нашей культуре появилась концепция «полуночного перекуса». Стоп, но разве не для этого в холодильники встраивают подсветку?

Если вы намерены обеспечить себе по-настоящему полноценный сон, самый большой риск, на который вы можете пойти, — поужинать прямо перед ним (особенно если у вас избыточный вес, потому что в этом случае уровень кортизола подскочит гораздо выше). Прежде чем отправиться в постель, предоставьте организму 90-минутную (а лучше еще более длительную) паузу после еды. Это особенно важно, когда в пище много углеводов: если гипогликемия настигнет

вас спящим, она, скорее всего, вытащит вас из фазы глубокого сна и не даст туда вернуться.

Все это не означает, что углеводы плохи сами по себе; решающее значение имеет правильный расчет времени. По данным исследования, описанного в American Journal of Clinical Nutrition, пища с легкоусвояемыми углеводами, съеденная за четыре часа до сна, способствует скорейшему засыпанию. После насыщенного рабочего дня, физических упражнений и общения с семьей и друзьями почему не побаловать себя любимыми углеводами в дополнение к питательному ужину? Только убедитесь, что до сна еще достаточно времени, чтобы уровень сахара в крови успел стабилизироваться.

Совет № 2

Запомните раз и навсегда: дефицит питательных веществ приводит к постоянному перееданию (что, в свою очередь, ведет к плохому сну и слабому здоровью).

Ужасно, что в современном обществе множество людей потребляют больше калорий, чем нужно, и при этом страдают от дефицита питательных веществ. Постоянное переедание может быть сигналом организма о нехватке полезных элементов. Наш мозг, органы и клетки руководствуются одним общим соображением — *выживанием*. Мозг и органы постоянно обмениваются информацией о том, какие питательные вещества им необходимы для функционирования и регенерации. Телесные сигналы голода контролируются гипоталамусом. Для восполнения дефицита нужных веществ гипоталамус объявляет по громкой связи: «Эй, нам нужны калий, витамин B_{12}, медь, магний и кремний, срочно!» А организм получает... кофе и пончик.

Вы не просто не предоставили своему телу необходимые питательные вещества, но еще и потратили его силы, заставляя переработать «как бы еду», которую ему подсунули. Да, в кофе есть немного антиоксидантов, но это почти ничего в сравнении с активностью свободных радикалов, вызванной пончиком.

Как же поступает ваш бесконечно разумный организм? Опять включает сигнал тревоги. На этот раз он требует то же, что и раньше, а еще кальций, селен, витамин C и ликопин. Но получает чипсы и сэндвич, и все повторяется. Вы постоянно голодны, едите все больше и больше и, похоже, никак не можете найти кнопку «стоп». Спасти вас могут навыки хорошего сна и правильного питания.

Когда вы начнете лучше спать, чувствительность к лептину повысится сама по себе. А если сделаете основой рациона богатую микроэлементами пищу (даже оставив немного места для лакомств), организм начнет вырабатывать лептин и заполнит пробелы в питании, которые и вызывали у вас жуткое чувство голода. Гейм, сет, матч. Вы выиграли.

Совет № 3

Пусть ваш утренний прием пищи будет особенным. Начните день правильно. Большинство наших современников запрограммированы есть на завтрак десерты: подслащенную овсянку, тосты, блинчики, бейглы, злаковые хлопья, фруктовые смузи и т. п. Тем самым они начинают день с мощного скачка инсулина и переводят свое тело в режим накопления жира.

Вот один из главных секретов долгосрочной потери жира: *избегайте инсулинового скачка в первой половине дня*. Утро — идеальное время для настоящей еды, полезных продуктов и здоровых пищевых жиров, ведь вы находитесь дома, рядом с кухонными полками, холодильником и плитой. Завтрак

из овощного омлета и долек авокадо с гранулами ламинарии (морская водоросль, полезная для щитовидной железы), а также пищевой добавки, содержащей омега-3, — поможет укрепить гормональное здоровье.

Кстати, я не утверждаю, что все смузи вредны для здоровья, но, если ваша цель — избавиться от жира, не следует есть много фруктов (они полезнее, чем глазированные пончики, но все равно вызовут скачок инсулина, если не соблюдать норму). Приготовьте зеленый смузи. Загрузите в блендер побольше зеленых листовых овощей (например, шпината), ягоды, протеиновый порошок, миндальное масло, какао, корицу, миндальное молоко без сахара и, при желании, половинку небольшого банана или стевию, чтобы сделать вкус приятным. Зеленые овощи и микроэлементы препятствуют подъему сахара в крови.

Зеленый смузи — это неплохой вариант, но лучше всего есть на завтрак пищу, богатую белком (яйца, стейк или лосось), овощи (вареные и/или сырые) и немного полезных жиров (например, авокадо, кокос, оливки, орехи или семечки). Не превращайте ваш утренний прием пищи в дегустацию на шоколадной фабрике Вилли Вонки. Если хотите похудеть, пересмотрите свое представление о здоровом завтраке, и пусть ваш организм сжигает лишний жир, а не накапливает его.

Изменение схемы питания, оптимизация гормональной функции и предотвращение избыточной активности миндалевидного тела — важные шаги к улучшению состояния тела и сна. Но есть еще одна значимая категория товаров, которой следует уделить внимание, чтобы обеспечить себе здоровый сон. Давайте прямо сейчас перейдем к следующей главе и узнаем, о чем речь.

ГЛАВА 14

НЕ НАЛЕГАЙТЕ НА АЛКОГОЛЬ

Знаете ли вы, что становитесь умнее, когда спите? Одна из наиболее ценных функций сна, о которой, к сожалению, часто забывают, — это обработка памяти. Благодаря ей краткосрочные воспоминания и впечатления «записываются» в долговременную память.

На обработку памяти преимущественно влияют различные стадии REM-сна. Если в этой фазе вы проводите достаточно времени — все замечательно, но если ваш REM-сон нарушается, память и здоровье могут пострадать.

Исследования подтвердили, что, употребляя спиртное поздним вечером, вы действительно засыпаете быстрее, и это хорошо. Однако из-за присутствия алкоголя в организме REM-фаза нарушается. Вы не сможете перейти к более глубоким и устойчивым уровням REM-сна, а мозгу и телу не удастся как следует отдохнуть. Вот почему люди, как правило, чувствуют себя не особенно бодро после «пьяного» сна.

Вы и сами знаете, что это так, — неслучайно слово *похмелье* в наши дни настолько популярно. Вы смотрели фильм «Мальчишник в Вегасе»? Помните, как герои проснулись после веселой ночи и были не в силах вспомнить, что произошло накануне (вследствие неудачной обработки памяти)?

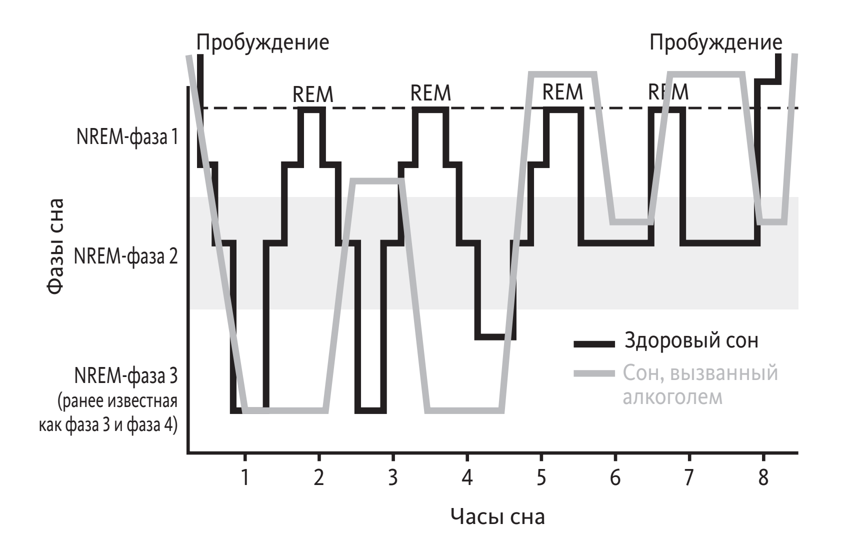
Исследование Университета Миссури показало, что алкоголь вредит сну, нарушая баланс усталости и бодрствования, известный как *гомеостаз сна*.

Гомеостаз — это, по сути, способность поддерживать внутреннюю стабильность. Как вы знаете, в результате недосыпа накапливается «долг сна», который не так-то просто погасить. Роль валюты, которой расплачивается организм, чтобы заставить вас идти спать, выполняет аденозин, о котором мы говорили в главе 4. Уровень аденозина поднимается, чтобы настроить тело на сон, но кофеин блокирует проявления сонливости. Результат: вы хотите спать, но не вполне это осознаете, потому что кофеин замаскировал соответствующие ощущения.

Аденозин также служит ведущим регулятором в поведенческих эффектах алкоголя; в частности, способствует сну и затрудняет моторные функции. Исследования показывают, что измененная аденозиновая сигнализация в головном мозге присутствует в патофизиологии как алкогольной зависимости, так и расстройств сна. Алкоголь способствует увеличению внеклеточных концентраций аденозина. Результат: вы хотите спать и знаете об этом (и если выпили как следует, вы также очень сексуальны и тоже об этом знаете).

Это искусственное повышение аденозина нарушает гомеостаз сна, в то время как организм предпринимает активные усилия, чтобы навести во всем этом порядок. Как видно из диаграммы, употребление алкоголя перед сном удерживает вас значительно ниже уровня REM-фазы

СРАВНЕНИЕ ЗДОРОВОГО СНА И СНА, ВЫЗВАННОГО АЛКОГОЛЕМ



во время первого цикла сна, а позже, опять минуя REM-фазу, перемещает в состояние, близкое к пробуждению («эффект отскока»), в то время как организм пытается разобраться в происходящем. Это, вероятно, завершится тем, что вы проснетесь, ощущая себя старым, дурно пахнущим носком нелепой расцветки. Да, вы как бы спали, но между качественным сном и потерей сознания огромная разница.

Если вы будете поступать так достаточно регулярно, проблемы не заставят себя ждать. Исследователи из Университета Вашингтона в Сент-Луисе обнаружили, что испытуемые, которые прерывали нормальный цикл сна, чаще демонстрировали признаки, связанные с болезнью Альцгеймера, нежели те, чей сон не нарушался. Это еще один отчаянный крик, призывающий не путать количество с качеством и избегать того, что вредно для сна и мозга.

В БАРЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ

Есть убедительные доказательства, что употребление алкоголя перед сном создает еще больше проблем для женщин. Согласно результатам исследования, опубликованным в журнале Alcoholism: Clinical and Experimental Research, испытуемых во имя науки заставили пить спиртное. Выпивка предлагалась мужчинам и женщинам пропорционально их весу, чтобы каждый участник оказался одинаково пьян (что определялось по содержанию алкоголя в выдыхаемом воздухе). Оказалось, что по сравнению с мужчинами женщины чаще просыпались ночью, дольше не могли заснуть и в целом их сон был менее длительным. Об этом полезно помнить, если вы планируете напиться на ближайшем девичнике.

Вероятно, спиртное сильнее влияет на женский сон потому, что дамы усваивают алкоголь (и подвергаются его седативному воздействию) быстрее, чем мужчины. Если выпивка случилась перед сном, женщины обычно засыпают раньше, однако вероятность, что последующие стадии сна прервутся, тоже выше. В отдельных случаях это может вызывать потливость, беспокойство или даже кошмары (если удастся заполучить хоть немного REM-сна).

Сказанное не повод для введения «сухого закона» для женщин и «алкогольной амнистии» для мужчин. Выпивка перед сном так или иначе влияет на всех; нужно принять эти факты к сведению, если вы задумываетесь о по-настоящему качественном сне.

МНЕ НУЖНО ВЫЙТИ

Одним из наиболее очевидных поводов к прерыванию сна, вызванных употреблением алкоголя накануне, становится

нестерпимое желание сходить в туалет. Облегчение мочевого пузыря нарушает цикл сна, поскольку вы просыпаетесь и встаете.

Всякий раз, когда вы пробуждаетесь, непросто вернуться в оптимальные фазы сна, нужные для полного восстановления. Резюмируем: если вы все-таки выпили поздно вечером, прежде чем лечь спать, обязательно посетите туалет.

Алкоголь перед сном усугубляет уже имеющиеся проблемы со здоровьем. В первую очередь это болезни простаты и мочевого пузыря. А что насчет клинически диагностированных расстройств сна?

Люди, страдающие апноэ, должны быть особенно осторожны. Рина Мера, специалист по расстройствам сна, доктор медицинских наук, доцент Медицинского колледжа Лернера Кливлендской клиники Университета Кейс Вестерн Резерв, утверждает, что алкоголь снижает мышечный тонус верхних дыхательных путей; это значит, что проблемы сна, связанные с дыханием, усиливаются даже после небольшой порции спиртного. Дыхание людей, страдающих апноэ сна, после употребления алкоголя может прерываться чаще и на более длительные периоды. Вам решать, стоит ли рисковать, поскольку вероятность опасных для жизни побочных эффектов радикально возрастает, если в ваш алкогольный коктейль добавить апноэ сна.

Как упоминалось в главе 13, по-настоящему устранить апноэ и улучшить качество сна можно, скинув лишний вес. Употребление алкоголя равнозначно приросту жира на животе, поэтому спиртное вряд ли поможет избавиться от лишних килограммов. Означает ли это, что вам запрещаются тусовки и развлечения с друзьями? Конечно, нет! Но нужно правильно определить приоритеты

и в первую очередь думать о том, что для вас действительно важно; так вы сможете получить больше удовольствия от общения.

ОПАСНЕЕ ВОДКИ

Дорога — место, где алкоголь и депривация сна часто встречаются. Лиза Шайвс, доктор медицинских наук, основатель клиники медицины сна NorthShore в Эванстоне, заявляет: «Многочисленные исследования показали, что сонливость ухудшает навыки вождения так же сильно, как алкогольное опьянение. Фактически спустя 20 часов бодрствования обычный водитель справляется с управлением столь же плохо, как человек с 0,08% алкоголя в крови, что сейчас считается пределом допустимой нормы во всех штатах».

Вам, должно быть, известно, что происходит при сонливости. Вы опускаете и поднимаете голову; не осознаете, что происходит; веки тяжелеют настолько, что удерживать их открытыми стоит невероятных усилий. Теперь представьте, что вы управляете 1,8-тонной машиной, движущейся со средней или высокой скоростью. Да уж, действительно ничего хорошего.

По статистике Национального управления безопасностью движения на трассах, 100 тысяч аварий, о которых ежегодно сообщается в полицию, происходят именно из-за усталости и сонливости. И это заниженные цифры, потому что тестирование на сонливость провести далеко не так просто, как на алкоголь.

Вождение в нетрезвом виде стало международной проблемой, повлиявшей на жизнь слишком многих людей. Как следствие, возросло осознание этой угрозы и приняты

серьезные меры по ее предотвращению. Но кто выступает против вождения в состоянии крайней усталости? Недавний опрос Национального фонда сна выявил следующее: 60% водителей признались, что в предыдущем году управляли машиной, находясь в сонном состоянии, а 37% уснули за рулем. Что может быть опаснее?! Данные показывают, что во многих несчастных случаях с участием заснувших водителей отсутствуют следы торможения в попытке избежать катастрофы, и большинство аварий такого типа очень сложно отследить, поскольку они обычно приводят к летальному исходу.

Еще одно недавнее исследование, проведенное Фондом безопасности дорожного движения Американской автомобильной ассоциации, показало, что сонные водители ответственны за каждый шестой случай — или 17% — дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом. Но поскольку вождение в состоянии усталости стало культурной нормой (в отличие от управления автомобилем в пьяном виде), столь неожиданные данные кажутся неправдоподобными. Что же, короли развенчивания мифов решили проверить, действительно ли уставший водитель настолько опасен. Ведущие передачи «Разрушители легенд» на телеканале Discovery Channel сравнили управление авто пьяным и уставшим водителями.

Для этого проекта «разрушители легенд» Тори Беличи и Кэри Байрон провели сравнительный тест качества вождения на двух различных трассах. Одна имитировала вождение в городских условиях, а другая, более монотонная, — езду по шоссе (25 кругов по замкнутой трассе), чтобы оценить степень концентрации внимания водителя.

Тест на закрытой трассе контролировал сотрудник полиции, и «разрушители легенд» признались, что это был,

возможно, самый опасный эксперимент, который они проводили. Тори и Кэри выпили достаточно алкоголя, чтобы оказаться чуть ниже допустимого предела (почти 0,07%), а затем проехали по двум трассам в состоянии легкого опьянения, пытаясь установить отправную точку для сравнения качества вождения. Для второй части эксперимента требовалось, чтобы «разрушители» бодрствовали 30 часов подряд. Они не спали всю ночь, а наутро провели тестовые заезды еще раз. Результаты были абсолютно шокирующими.

По сравнению с ездой в состоянии легкого опьянения депривация сна заставила Тори ездить *в 10 раз* менее аккуратно, в то время как количество водительских ошибок у Кэри увеличилось *в 3 раза* (ее исходный уровень во время вождения в нетрезвом состоянии изначально был невысок, однако вождение с недосыпом повлияло на нее еще сильнее). Да, в этом эксперименте недосып участников был сильнее, чем обычно, но насколько часто люди садятся за руль в состоянии заметной усталости, ухудшающей их способность управлять многотонным транспортным средством?

Это социальная реклама, цель которой — сообщить вам, как поступать не надо, а также заставить задуматься о том, что еще люди делают в состоянии депривации сна. Строят дороги и мосты, проводят хирургические операции, следят за качеством нашего питания и водоснабжения, водят автобусы и такси… список можно продолжить. Если мы не заботимся о себе, игнорируя собственную потребность во сне, то становимся опасны и для себя, и для окружающих.

Эта глава очень важна, потому что призывает взглянуть на происходящее критически. Многие явления, такие как вождение и употребление алкоголя, мы принимаем как нечто само собой разумеющееся. Мы знаем, что эти два обстоятельства нельзя объединять. То же самое можно сказать

про алкоголь и сон, а также про дефицит сна и вождение. Это не означает, что нельзя тусоваться с друзьями и семьей и получать от этого удовольствие. Но нужно иметь разумный план действий, который поможет оставаться в добром здравии по завершении дня.

НЕ НАЛЕГАЙТЕ НА АЛКОГОЛЬ

Совет № 1

Прекращайте употреблять алкоголь минимум за три часа до сна. Если вам нравится выпивать в компании, устройте с друзьями «счастливый час» в баре вместо пьянки на всю ночь.

Если желаете стать чемпионом по восстанавливающему сну, введите «комендантский час» для спиртного: прекращайте пить за несколько часов до сна, чтобы алкоголь успел покинуть организм; сколько для этого понадобится времени, зависит от вашего веса, процента телесного жира и количества выпитого.

Совет № 2

Внедряйте практику качественного сна, чтобы предоставить организму время для восстановления и отдыха и не подвергать себя опасности во время вождения. Иногда по не зависящим от вас обстоятельствам выспаться все же не удается, поэтому, если чувствуете, что сонливость усиливается, остановите машину. Сертифицированный врач-сомнолог, доктор Лиза Шайвс, предлагает: «Найдите безопасное место и поспите 10–20 минут. Исследования показывают, что даже

минимальный сон улучшает внимательность и снижает количество ошибок». Эксперты также советуют избегать ночного вождения в одиночку на дальние расстояния, а Национальный фонд сна рекомендует в длительных поездках делать перерыв каждые два часа.

Совет № 3

Пейте больше... воды.

Алкоголь так быстро всасывается в кровь отчасти потому, что сам — жидкость. Чтобы помочь телу побыстрее очиститься от спиртного и удалить из организма отходы метаболизма, пейте больше воды.

Алкоголь также хорошее мочегонное, то есть он заставляет ваш организм избавляться от жидкости и усиливает обезвоживание. Объем потерянной жидкости может в четыре раза превышать объем поглощенных напитков. Обезвоживание — одна из основных причин тошноты и прочих малопривлекательных симптомов похмелья.

Чтобы предотвратить обезвоживание и побыстрее восстановиться, винный эксперт Энтони Джильо рекомендует после каждой порции спиртного выпивать стакан воды. Не нужно обладать сверхинтеллектом, чтобы держать на столе бутылку с водой, но готов спорить, что, проснувшись наутро без похмелья, вы почувствуете себя гением.

ГЛАВА 15

УДЕРЖИВАЙТЕ ПОЗУ

Многие удивятся, что эта тема заслуживает внимания. Люди обычно думают, что главное — принять горизонтальное положение, а дальше все случится само собой. Мы просто ложимся спать, ни на секунду не задумываясь о том, какое положение принимаем в кровати.

Однако на самом деле позы для сна важны, и даже очень! Вот на что они влияют (и это далеко не полный список):

— кровоснабжение головного мозга;
— стабильность позвоночника;
— выработка гормонов;
— целостность суставов и связок;
— снабжение кислородом и эффективность дыхания;
— функционирование и восстановление мышечной ткани;
— работа сердца и артериальное давление;
— пищеварение и клеточный метаболизм.

Если положение, в котором вы уснули, мешает телу нормально функционировать и восстанавливаться, то вне зависимости от продолжительности сна утром вы будете чувствовать себя как разбитое корыто.

Один из наиболее значимых аспектов — поддержание целостности позвоночника. Любой мануальный терапевт подтвердит, что спинной мозг напрямую связан со всеми основными органами. Если позвоночник поврежден и между головным мозгом и телом нарушен обмен информацией, это может иметь хронические и даже катастрофические последствия. Некоторые подобные проблемы вызываются положением вашего тела во время сна.

Существует множество самых разных поз для качественного сна — от «морской звезды» до «парашютиста» и «солдата». Несмотря на разнообразие, мы, как правило, выбираем одну любимую (ну или две). Взгляните на рисунок и проверьте, в какой позе вы обычно спите.

У этих основных поз есть вариации. Давайте сосредоточимся и выберем наиболее удобную позу для лежания на спине, животе или боку.

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПОЗЫ ДЛЯ СНА



ПРИКРОЙТЕ ТЫЛ

Многие эксперты уверяют, что идеальный вариант — спать лежа на спине. На то есть ряд причин. Это наиболее подходящая позиция для позвоночника (если вы не совершите кое-какие ошибки, о которых мы поговорим чуть позже). Также вас, скорее всего, не будет беспокоить отрыжка. Внимание всем, кто следит за красотой: сон лежа на спине позволяет коже лица дышать, что уменьшает вероятность дерматологических проблем и появления ранних морщинок.

Недостаток этой позы — большая вероятность храпа и апноэ сна. Отчасти это потому, что, когда мы лежим лицом вверх, корень языка под действием силы тяжести может сместиться в сторону глотки, препятствуя нормальному дыханию. Еще одна причина — общая слабость горла, которая усугубляется таким положением, в результате чего во время сна перекрывается трахея. Если у вас слишком много жира (мы обсуждали это в главе 13), то может быть затруднен нормальный ход воздуха в области горла. Исправить это поможет избавление от лишнего жира и выбор другой позы для сна.

Сон на спине — самый корректный выбор, хотя, возможно, и не самый удобный. Такое положение безопасно для позвоночника, но только не в том случае, если вы допускаете одну из следующих серьезных ошибок.

Огромная подушка: порой кровать выглядит как склад на фабрике по изготовлению подушек. Вполне нормально иметь несколько подушек для украшения интерьера, но вовсе не обязательно спать на них. Чересчур большая подушка исказит естественный изгиб позвоночника. В результате может заболеть голова, спина или шея либо возникнут другие, более серьезные расстройства. Вашему мозгу грозит недостаток

кровоснабжения, из-за того что кровь будет течь вверх, вдоль склона горы под названием Подушка.

Естественное положение тела во время сна предполагает, что голова находится достаточно низко, чтобы мозг обеспечивался кровью. Немедленно избавьтесь от огромной подушки, потому что она вредна для вашей головы и спины.

Изношенный матрац: честное слово, лучше спать на полу. Матрац должен вас поддерживать — не слишком сильно (как пол), но и не слабо (когда тело проваливается в пышную бездну перины). Не нужно покупать самый навороченный матрац в мире; просто убедитесь, что не погружаетесь в него глубоко, подвергая риску естественный изгиб позвоночника. Чуть ниже обсудим матрацы более подробно.

УСНИТЕ КАК МЛАДЕНЕЦ

О человеке, спящем на животе, обычно говорят, что он спит как младенец. Представления о том, нужно ли класть младенцев спинкой вверх, неоднократно менялось; бурные дебаты по этому поводу не утихают до сих пор. Специалист по детскому развитию доктор Вацлав Войта утверждает, что лежание на животе в младенческом возрасте имеет решающее значение для дальнейшего развития ребенка. За 50 лет исследований доктор Войта убедился, что на теле есть определенные точки, давление на которые «запускает» программы растущей нервной системы. Точки активируются, когда, находясь в этом положении, дети непроизвольно шевелятся во время сна.

Похоже, это применимо и ко взрослой жизни: лежа на животе, многие ощущают себя комфортнее и спокойнее.

Безусловно, такая поза имеет свои плюсы и минусы, поэтому, если собираетесь ее использовать, делайте это правильно.

Положение лицом вниз, с прямыми ногами, с руками по бокам, возможно, плохая идея: такая поза ставит под угрозу спину, поскольку убирает естественный изгиб поясничного отдела позвоночника. Прибавьте к этому повернутую в сторону голову, вдавленную в подушку в течение многих часов; понятно, что добром это не кончится.

С другой стороны, некоторые исследования показывают, что лежание на животе может предотвратить легкий храп и устранить некоторые симптомы апноэ. Важно соблюдать несколько простых правил.

Поднимите колено. Согните одно колено, чтобы открыть бедра и снять нагрузку с позвоночника, вызванную выпрямленными ногами.

Уберите подушку. Если собираетесь спать на животе, избавьтесь от подушки. Пролежав на ней всю ночь, вы растянете шею, что попросту глупо. Представьте, каково весь день ходить, глядя в небо. Да, и выглядит странно, и тоже вызывает проблемы с шеей.

Подложите подушку под живот. Поместите небольшую плотную подушку под живот и бедра, чтобы уменьшить нагрузку на шею и поясничный отдел спины. Просто устройте ее как вам удобно, с той же стороны, куда повернута согнутая нога, и сможете спать на животе без риска для здоровья.

КОМФОРТ С ОБЕИХ СТОРОН

Большинство предпочитают спать на боку, и не зря. Наш самый интенсивный сон и развитие пришлись на период, когда мы находились в утробе матери, свернувшись в позе

эмбриона. Сон на боку естественным образом имитирует эту стадию развития.

Такая поза с большей вероятностью, чем лежание на спине, устранит храп и облегчит дыхание. К тому же, по данным исследований, сон на боку (в частности, на левом) помогает облегчить неприятные ощущения при расстройствах пищеварения, таких как отрыжка и изжога.

Недостатком этой позы, как известно всем, кто спит на боку, становится онемение пальцев или даже всей руки вследствие нарушения кровообращения и нормальной работы нервов. Проснувшись, вы можете решить, что кто-то подшутил и намазал вашу руку новокаином.

Вот несколько простых советов для тех, кто спит на боку.

Разгрузите плечо. Вместо того чтобы спать, навалившись на плечо, попробуйте выдвинуть его немного вперед, чтобы предотвратить нарушение кровообращения в мышцах плеча и руки.

Выровняйте подушку. Она не должна слишком высоко приподнимать голову. Убедитесь, что подушка поддерживает шею, не нарушая естественную линию позвоночника.

Тем, у кого болит спина, эксперты рекомендуют спать на боку, положив между коленями подушечку. Это поможет стабилизировать позвоночник и облегчить давление со стороны бедер и поясницы.

ВСЯ ПРАВДА О МАТРАЦАХ

Примерно треть нашей жизни проходит на матраце, который мы когда-то приобрели.

Нельзя недооценивать значимость того, на чем мы спим. Для большей ясности уточню: сама возможность выбрать

себе матрац — уже огромный подарок. Множество людей по всему миру спят на земле, но их сон часто более безмятежен, чем у обладателей дорогих кроватей. Нужно смотреть на вещи всесторонне и помнить, что кровать, безусловно, штука важная, но существуют и другие значимые аспекты, о которых рассказывается в этой книге. Так или иначе, матрац может стать для вас источником постоянных проблем или полезным для здоровья подарком, который сделает остальные две трети вашей жизни еще лучше.

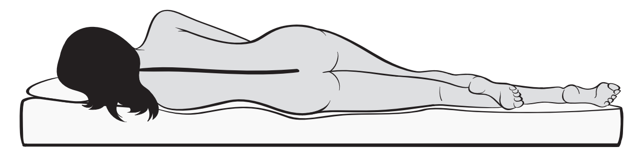
Исследования показывают, что более 70 миллионов американцев страдают от болей, связанных со сном. Из-за некачественных матрацев многие по утрам испытывают неприятные ощущения и недомогание вместо бодрости. Журнал Consumer Reports заявляет, что матрац нужно менять каждые семь лет, но мало кто так поступает. Мы покупаем его и живем дальше, не сомневаясь по поводу принятого решения.

Основная причина, по которой матрацы рекомендуется менять каждые семь лет, заключается в том, что большинство из них за первые два года прогибаются на 25% и продолжают портиться. Установлено, что это самая частая причина болей в спине, связанных со сном.

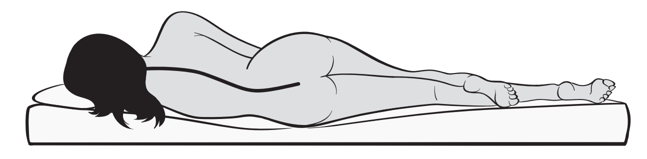
Там, где во время сна располагаются ваши бедра (наиболее тяжелая часть тела), поролоновые матрацы изнашиваются и теряют *упругость* (способность восстанавливать первоначальную форму и объем) значительно быстрее. Это приводит к неправильному распределению нагрузки в бедрах и спине и проблемам с позвоночником. Может казаться, что вы расслаблены, но из-за неравномерного распределения веса одни мышцы действительно отдыхают, в то время как другие работают *всю ночь*.

ВЫРАВНИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УПРУГОСТИ МАТРАЦА

При достаточной упругости матраца



При недостаточной упругости матраца



Поначалу матрац не будет доставлять хлопот, однако со временем незаметно начнет терять упругость. Ночь на изношенном матраце чревата болями в спине и шее или проблемами с внутренними органами, также есть риск получить травму во время пробуждения. Но не это главная угроза.

ПОКАЗУХА

Многие приходят в ужас, узнав, что большинство матрацев изготовлены из токсичных пеноматериалов и синтетических тканей и обрабатываются антипиренами (химическими замедлителями горения), которые выделяют газы и провоцируют немало проблем со здоровьем.

Химикаты, обычно используемые в качестве антипиренов, включают:

— **ПБДЭ (полибромированные дифениловые эфиры):** использовались в матрацах до 2004 года. Поскольку

было установлено, что эти вещества токсичны для печени, щитовидной железы и нервной системы, компании — производители матрацев постепенно отказались от их использования;

- **борную кислоту:** известна канцерогенными свойствами;
- **меламиновую смолу (содержит формальдегид):** Агентство по охране окружающей среды США (АООС) классифицирует формальдегид как возможный канцероген, при длительном воздействии опасный для человека.

Если вы когда-нибудь покупали матрац, вам наверняка советовали проветрить комнату после его установки. Считайте меня идеалистом, но я не думаю, что после покупки подобного товара спальня должна пахнуть, как будто только что окрашена. Нам также кажется, что если мы более не чувствуем запаха, значит, матрац не представляет угрозы. Но это совершенно не так.

То, что было создано с лучшими намерениями (антипирены), породило множество потенциальных угроз для здоровья. Воздействие этих веществ на организм взрослых вызывает немало беспокойства, однако еще более уязвимы дети.

Известный ученый и химик, кандидат наук Джеймс Спротт полагал: хотя внезапная детская смерть может быть результатом многих причин, одной из самых серьезных угроз оказываются токсичные газы, которые выделяют детские матрацы. Доктор Спротт утверждал, что с начала 1950-х годов химические соединения, содержащие фосфор, мышьяк и сурьму, использовались в них как антипирены, а также для других целей. Грибки, которые часто заводятся в постельных принадлежностях, могут взаимодействовать с этими

химикатами, образуя ядовитые газы. Как только ребенок вдыхает или абсорбирует летальную дозу газа, это вызывает поражение центральной нервной системы, после чего прекращается дыхание, и сердце останавливается. Такие газы могут тихо погубить младенца во сне. Согласно исследованиям доктора Спротта, обычная процедура вскрытия не выявит у погибшего малыша типичных признаков отравления.

Это вызывает тревогу и в то же время повод обратить внимание на детали и на то, что мы считаем нормой. Доктор Спротт упоминает не просто вдыхание, а именно *абсорбцию* этих веществ. Важно понимать: если вы чувствуете какой-либо запах, то это вещество уже присутствует и на вашей коже, и в вашем теле. (Это может напугать вас, когда в следующий раз кто-нибудь испортит воздух в вашем присутствии. Простите, но это правда!) В то же время мы очень быстро теряем восприимчивость к запахам. Обоняние быстро притупляет нашу способность воспринимать запах вне зависимости от того, насколько он нам приятен. Вот почему часто советуют остановиться и вдохнуть аромат розы, ведь, если этого не сделать, очень скоро он станет для нас неразличим.

Как упоминалось, если вы не ощущаете запах вещества, это еще не значит, что оно безопасно. Вот почему очень важно выбирать матрацы, которые не несут в себе вышеупомянутой угрозы. Как правило, мы отдаем их кому-нибудь, как старые ботинки или одежду, однако исследования, результаты которых были опубликованы в British Medical Journal, показали, что повторное использование матрацев для малышей в три раза увеличивает риск внезапной детской смерти. Причина в том, что отшелушивающиеся с тела спящего ребенка клетки кожи копятся на матраце и становятся пищей для микробов. Результат — токсичный

микробный рассадник, который может представлять незаметную, но очень серьезную угрозу здоровью.

В 1994 году Новая Зеландия провела важнейшую общенациональную программу по защите детей и профилактике СВДС (синдрома внезапной детской смерти). Осознавая опасность токсичных матрацев, новозеландские специалисты здравоохранения настоятельно рекомендовали родителям обернуть ложе своего малыша в недорогой нетоксичный защитный чехол. В течение последующих 20 лет среди более чем 200 тысяч младенцев, родители которых использовали защитный чехол для матраца, не было зарегистрировано ни единого случая внезапной смерти. Всего с начала кампании отмечено 1020 случаев СВДС, и ни в одном из них детские кроватки не были должным образом защищены.

Как видите, выбор матраца для вас или ваших близких не пустяк. Конечно, он может быть набит восхитительным поролоном и иметь волшебный верхний слой, который «принимает форму вашего тела», но это не более чем показуха. Как долго он сохранит упругость? Не был ли он обработан потенциально токсичными материалами, которым не место в вашем доме?

Обязательно проверьте, не токсично ли ваше ложе. Убедитесь, что матрац надолго сохранит упругость. Замечательная идея — чехлы для детских матрацев.

СКАЖИ МНЕ, С КЕМ ТЫ СПИШЬ...

Как правило, делить ложе с тем, кого любишь, очень приятно. Нет ничего лучше, чем ежедневно засыпать и просыпаться с дорогим человеком. Но все-таки, если хотите оставаться друг для друга любимыми, отнеситесь к совместному сну с должным вниманием.

Будьте уверены: сон в одной кровати с другим человеком — весьма занимательный опыт. Некоторые хорошо ладят в одной постели, в то время как другие каждую ночь готовятся к битве. Одни лежат смирно, почти не двигаясь; другие напоминают цирковых акробатов. Одни тянут одеяло к себе, другие храпят, третьи бормочут во сне или даже вскрикивают. Отношения выходят на совершенно иной уровень после встречи со «спящим альтер-эго» вашего партнера.

НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПАРНЫЕ ПОЗЫ ДЛЯ СНА



Очевидно, что общение с партнером и советы из этой книги окажут неоценимую помощь. Но что насчет позы для сна? Если только вы не спите на двуспальной кровати королевского размера, поза морской звезды вряд ли прокатит.

Начните с позиций, изображенных на рисунках. Протестируйте их и выберите те, что лучше всего подходят вам и партнеру, чтобы оба могли хорошо выспаться.

УДЕРЖИВАЙТЕ ПОЗУ

Совет № 1

Поза для сна — такая же привычка, как и все прочие: чтобы ее изменить, понадобится некоторое время. Засните в желаемой позе, и, если ночью обнаружите, что положение тела непроизвольно изменилось, просто скорректируйте позицию.

Совет № 2

Еще раз обращаю ваше внимание: непременно сообщите о предпочтениях своему партнеру. Поговорите с ним честно и доверительно, поймите его потребности в отношении сна и убедитесь, что делаете все возможное для его комфортного отдыха.

Мало что в жизни носит более интимный характер, чем сон в одной постели. Это может как укрепить близость, так и вызвать раздражение — более сильное, чем вы способны себе представить. Решение простое: общение, наполненное любовью и уважением.

Совет № 3

Поставьте себе задачу приобрести нетоксичный, не выделяющий вредных газов матрац, по возможности с высоким уровнем упругости. Повторюсь: во сне мы проводим около трети жизни, поэтому убедитесь, что ваше ложе укрепляет здоровье, а не ослабляет его.

ГЛАВА 16

ОСТАНОВИТЕ ВНУТРЕННЮЮ БОЛТОВНЮ

Есть отличное высказывание: «Моя кровать — волшебное место, где я вдруг вспоминаю обо всем, что должен был сделать». Люди укладываются спать и начинают размышлять, когда, где, кто, почему, что и как происходит в их жизни… в то время, когда должны уснуть. Если вам это знакомо, то у вас серьезная проблема, которую мы называем *внутренней болтовней*. Но не волнуйтесь, решение существует.

Важно понимать: в том, что у вас много мыслей, нет ничего плохого. Возможность обрабатывать уйму информации — свойство человека как вида и поистине великий дар. Эксперты подсчитали, что в день нас посещает более 50 тысяч мыслей. Большинство из них случайны и мимолетны, но для нашего перенасыщенного информацией, стрессом и ощущениями разума это действительно чересчур. Мы должны ограждать себя от мыслительного шума.

То, чем я собираюсь поделиться с вами, — не просто инструмент для улучшения сна; это мощный прием, который

изменит вашу жизнь. Упомянутая внутренняя болтовня возникает вследствие стресса и постоянной дневной суеты. Сегодня, как никогда, важно овладеть способом предотвращения стресса, вызванного постоянным притоком сведений. Это *медитация*.

ТРЕНИРУЙТЕ МОЗГ

Медитация — это просто. Чтобы медитировать, не нужно разделять какие-либо убеждения, часами сидеть на полу, скрестив ноги, отращивать бороду, менять свое имя на какой-нибудь символ или название экзотического фрукта и пить магические зелья.

Медитация, или *тренировка мозга*, как я предпочитаю ее называть, — это и простая сосредоточенность на дыхании, пока вы сидите, и подсчет шагов во время прогулки в парке. Следуя нескольким принципам, вы без труда сможете медитировать даже во время привычных занятий, например принимая душ или стирая белье.

Медитация подобна тонику. Тоник можно использовать ежедневно, и результаты будут улучшаться. Чем больше вы медитируете, тем более спокойным и собранным становитесь в повседневной жизни.

Под словом *больше* я имею в виду частоту, а не длительность. Когда вы найдете подходящую медитативную практику, то почти мгновенно ощутите спокойствие и собранность, медитируя в течение дня.

Вначале я три года каждое утро медитировал по 30–45 минут. Сегодня чаще выполняю мини-медитации длительностью меньше пяти минут и чувствую ту же концентрацию и спокойствие, что и в прежние годы, когда

занимался более получаса. Как это возможно? Дело в том, что эффект медитации накопительный, и нейронные ассоциации, с которыми мои мозг и тело теперь связывают закрытые глаза и сосредоточенность на дыхании, мгновенно переносят меня в мир безмятежности.

Многочисленные исследования показывают, что медитация увеличивает уровень гормонов счастья и эндорфинов, снижает объем кортизола и даже способна уменьшать воспаление. Разумеется, можно приобрести вещества, которые обеспечат сходные ощущения, но они стоят недешево (и к тому же за это могут арестовать).

Давайте рассмотрим, на какие стороны вашей жизни положительно влияет медитация.

Продуктивность

В ходе исследования, описанного в журнале Brain Research Bulletin, обнаружилось, что люди, которые восемь недель обучались медитации, лучше контролировали мозговые волны определенного типа, называемые альфа-ритмами.

Ведущий автор статьи, кандидат наук Массачусетского технологического института нейробиолог Кристофер Мур заявил: «Предполагается, будто подобная активность минимизирует отвлекающие факторы, снижая вероятность того, что посторонние стимулы завладеют вашим вниманием. По нашим данным, обучение медитации позволяет сильнее концентрироваться, в частности, за счет того, что вы лучше контролируете реакцию на новые обстоятельства».

Хотите ли вы стать более сосредоточенным? Насколько способность не отвлекаться пригодилась бы вам?

Не исключено, что для вас, как и для многих людей, концентрация внимания представляет огромную проблему. Способность сфокусироваться на задаче и выполнить ее — важная составляющая общего успеха. Медитация в прямом смысле меняет мозг и, как ничто другое, тренирует способность сосредоточиваться. Не в смысле «о, звучит неплохо», а действительно трансформирует стиль работы и развития мозга.

Через восемь недель испытуемые, которые были обучены медитации, показали бóльшие по сравнению с контрольной группой изменения амплитуды альфа-волн, когда их просили сфокусироваться на одном объекте. По сути, они концентрировали внимание сильнее и глубже, чем в начале эксперимента. Исследователи из Гарвардской медицинской школы также обнаружили, что медитация изменяет структуру мозга, утолщая области, связанные с вниманием и сенсорной обработкой.

Масса данных подтверждает благотворное влияние медитации на продуктивность, память и концентрацию внимания. Не упускайте возможность воспользоваться этим ценным ресурсом!

Здоровье

Исследование, проведенное Медицинским колледжем Джорджии в Огасте, показало, что медитация снижает артериальное давление, а также минимизирует риск сердечных заболеваний и инсульта. Многочисленные эксперименты демонстрируют, что медитация может уменьшать хроническую боль и соответствующие биомаркеры воспаления.

Сегодня более 80% обращений к врачам связаны с заболеваниями, вызванными стрессом. Это самая важная причина, почему люди начинают медитировать. Многочисленные исследования подтверждают стрессоснижающее воздействие этого способа релаксации как на здоровых людей, так и на пациентов, страдающих от различных заболеваний. Медитация доказала свою пользу для мозга, тела и жизни в целом.

Сон

Американская академия медицины сна опубликовала результаты исследования, свидетельствующие о том, что медитация — эффективный метод лечения бессонницы. В течение двух месяцев у медитирующих пациентов улучшились показатели времени отхода ко сну, его продолжительности, эффективности и качества, общего времени пробуждения, а также уменьшилась депрессия.

Руководитель испытаний, доктор медицинских наук Рамадеви Гуринени заявил: «Результаты эксперимента показывают, что обучение методам глубокой релаксации днем поможет улучшить ночной сон».

Другое исследование, описанное в журнале Medical Science Monitor, показало, что люди с опытом медитации имеют более высокий базовый уровень мелатонина, чем те, кто ее не практикует.

Самый важный вывод заключается в следующем: единственный побочный эффект медитации — рост качества жизни. Медикаментозное же лечение бессонницы приводит к повреждениям органов, гормональным нарушениям

и выраженной химической зависимости. Зачем подвергать себя риску, когда в вашем распоряжении лучший — и более безопасный — способ себе помочь?

НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ

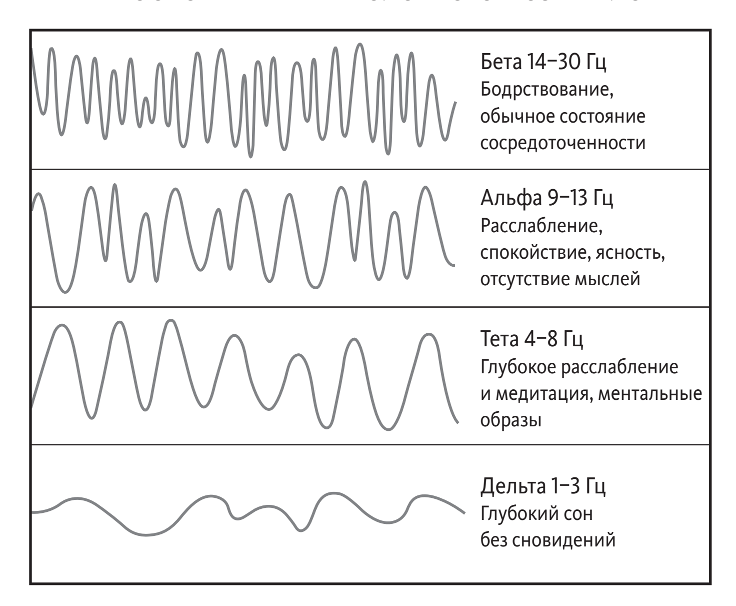
У каждого из нас четыре основных ритма мозговых волн, которые измеряются колебаниями в секунду (Гц). Каждая из этих частот имеет свой набор характеристик, которые отражают специфическую активность головного мозга и определенное состояние сознания. Вот их краткое описание.

Бета-ритм (14–30 Гц): мозг в обычном бодрствовании, связанном с мышлением, сознательным принятием решений и вниманием к внешнему миру. Читая эти строки, вы, скорее всего, пребываете в бета-состоянии.

Альфа-ритм (9–13 Гц): мозговые колебания переходят от деловитого бета-рокота к нежному шелесту этих волн, когда вы по-настоящему расслаблены. Именно в таком состоянии начинается медитация. Альфа-ритм усиливает воображение, визуализацию, память, обучение и концентрацию. Это врата в подсознание и перепрограммирование мышления.

Тета-ритм (4–8 Гц): присутствует во время глубокой медитации и поверхностного сна, включая важную REM-фазу сновидений. Это чертоги нашего подсознания. Здесь мы задерживаемся лишь на миг, во время погружения в сон из альфа-состояния *либо* пробуждаясь от глубокого сна (дельта-состояния). В тета-ритме мы более восприимчивы к идеям и информации, находящейся за пределами повседневного сознания. Некоторые эксперты утверждают, что тета-медитация усиливает интуицию и прочие экстрасенсорные навыки восприятия.

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ РИТМА ГОЛОВНОГО МОЗГА ЧЕЛОВЕКА



Дельта-ритм (1–3 Гц): имеет наименьшую частоту и обычно наблюдается во время глубокого сна без сновидений. Его также иногда регистрируют у очень опытных мастеров медитации. Дельта-состояние крайне значимо для исцеления организма. В нем включаются регенерация и выздоровление, поэтому глубокий сон критически важен для нашего выживания.

Способность изменять ритм мозговых волн — одна из причин, по которым медитация работает. Вы можете сознательно и активно изменить способ действия своего мозга: потенциальные выгоды от этого просто огромны. К тому же медитация мгновенно воздействует на вегетативную нервную систему.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Еда важна, но без нее мы можем обходиться неделями. Вода важна, но без нее мы можем выжить несколько дней. Без кислорода удастся продержаться всего несколько *минут*. Это главный компонент нашего здоровья и выживания. Процесс, в ходе которого мы получаем и перерабатываем кислород, называется дыханием, и большинство из нас дышит так, будто беседуют с человеком, у которого изо рта дурно пахнет, словно опасаясь впустить в себя эту вонь.

Обычно дыхание неглубокое и сбивчивое, едва дающее телу необходимый объем кислорода. Но сейчас, когда мы заговорили о нем, вы, наверное, стали чуть больше осознавать его, не так ли? Должно быть, вы сделали один или два глубоких вдоха. И вот что поразительно… неужели вы до этого никогда не дышали? Дышали, разумеется! Но это было на автопилоте.

Дыхание — часть вегетативной нервной системы, которая функционирует непроизвольным образом. В ее ве́дении сердечная функция (она же сердцебиение), пищеварение, расширение и сокращение зрачков и, конечно, дыхание. Не знаю, как вам, а мне бы не хотелось брать на себя такую ответственность и осуществлять сердцебиение и пищеварение посредством сознательных усилий. Но контроль за дыханием — нечто особенное.

У нас есть автопилот, управляющий дыханием, однако мы в любой момент можем запрыгнуть в его кабину и схватиться за штурвал. Мы способны сделать наше дыхание более глубоким или поверхностным, быстрым или медленным. Мы в силах сознательно контролировать его. Но для

чего? С точки зрения эволюции это в наших интересах, поскольку ситуативное восприятие не всегда точно отражает реальность.

ДЫШИТЕ КАК МЛАДЕНЕЦ

Вегетативная нервная система регулируется гипоталамусом (главной железой, управляющей стрессом) и служит основным механизмом, отвечающим за реакцию «бей или беги». Когда эта реакция активируется, мышцы напрягаются, сердечный ритм учащается, зрачки расширяются, кровоток в некоторых участках тела сокращается, пищеварение в желудке и верхних отделах кишечного тракта замедляется или вообще останавливается, а дыхание становится частым и поверхностным.

Эта невероятная реакция — физиологический ответ на событие, воспринимаемое как опасность, нападение или угроза выживанию. «Бей или беги» — огромное эволюционное преимущество, поскольку мгновенно приостанавливает процессы, некритичные для краткосрочного выживания, и усиливает действия, которые это выживание обеспечивают. Теперь у вас есть дополнительные ресурсы для схватки со львом-людоедом или бегства. Проще говоря, «бей или беги» — противоположность режиму отдыха и сна.

Во фразе «событие, воспринимаемое как опасность, нападение или угроза выживанию» ключевое слово — *воспринимаемое*. Ваше восприятие и есть ваша реальность. Даже если оно ошибочно. Случалось ли вам когда-либо прийти в ужас от вида валяющейся на земле палки, которую вы приняли за змею? Режим «бей или беги» тут же включался на полную мощность, хотя на самом деле вам ничего

не угрожало. Уровень гормонов стресса резко подскакивал, и причиной тому было всего лишь неверное понимание ситуации. Это пример из области физиологии; психологические образцы еще более наглядны.

Собеседование, возможное увольнение, пропуск рейса в аэропорту, негативные комментарии в социальных сетях, потеря денег, пробки, дедлайны — несмотря на то что подобные явления редко бывают опасными или трагическими, многие беспокоятся о них ежедневно. Все, что заставляет нас нервничать и порождает тревогу, вызывает реакцию «бей или беги». Она включается просто потому, что мы *воспринимаем* нечто как угрозу, и наше тело ощущает последствия этой реакции.

Поскольку сегодня уже не нужно опасаться львов, приходится заполнять образовавшийся вакуум, выдумывая поводы для тревоги. Опять же, в этом нет нашей вины, если мы этого не осознаем. Но как только понимаем, что к чему, изменить ситуацию к лучшему становится нашей обязанностью.

В ходе эволюции мы учились охотиться и распознавать всевозможные источники угрозы, чтобы обеспечить себе безопасность. Сегодня миллиардам людей не нужно охотиться и добывать еду. Самая большая проблема — выбрать, в каком ресторане поужинать со своей невероятно нерешительной девушкой. Почти как в той сцене из фильма «Дневник памяти». Он: «Чего ты хочешь?!» Она: «Все не так просто!»

Поскольку теперь ясно, каким образом наше примитивное программирование и старые привычки могут управлять нашим мозгом, пришло время вернуть контроль.

Необходимо помнить, что *симпатическая* нервная система («бей или беги») двоична, то есть она либо активна, либо нет. Она не может быть «вроде как» активной: либо

отключена, либо включена (просто на разной мощности). Когда выключена, активной становится связанная с ней и противоположная по функции *парасимпатическая* нервная система, известная под названием «ешь и отдыхай». Ее вы можете активировать тем же способом, что и симпатическую. Этот способ — дыхание.

Дыша поверхностно, мы можем неумышленно вызвать у себя стрессовую реакцию. Ощущая нервозность, злобу или беспокойство, даже не осознаем, что дышим неглубоко, поскольку застряли в автомобильной пробке или тревожимся о будущих событиях.

К счастью, вы в силах взять на себя управление дыхательной системой, чтобы вернуть тело в состояние гомеостаза. То, что нам необходим кислород, достаточно очевидно, но еще одна причина, по которой нужно дышать глубоко, заключается в детоксикации и удалении отходов, особенно углекислого газа.

Вы когда-нибудь задавались вопросом, как именно теряете лишний жир, когда худеете? Исследования показали, что некоторая его часть покидает организм с водой и теплом, но большая — утилизируется при дыхании. Сказочные драконы дышат огнем, а мы, по сути, выдыхаем жир.

Глубокое дыхание обладает невероятной силой. Между тем вспомнить, как дышать, — непростая задача. Я говорю «вспомнить», потому что было время, когда мы дышали правильно. Если вы когда-либо наблюдали за спокойным дыханием младенца, то видели, как животик малыша поднимается с каждым вдохом и опускается с выдохом.

Когда я, выступая на мероприятиях, прошу кого-нибудь из аудитории продемонстрировать глубокое дыхание, первое, что бросается в глаза, — плечи, вздымающиеся

вверх во время вдоха. Забавно, я и не знал, что легкие и диафрагма находятся в плечах.

Это следствие обычного грудного дыхания. Такое дыхание не тренирует легкие, поскольку наполняет только верхнюю часть, не задействуя весь объем.

Чтобы вновь обрести способность правильно дышать, попробуйте следующее.

- Сядьте прямо, голову держите ровно, плечи расслабьте. Можете закрыть глаза, но необязательно.
- Положите одну руку на живот, а другую — на колено.
- Теперь, во время первого вдоха, представьте, как воздух наполняет живот и легкие снизу вверх, подобно воде, наливающейся в кувшин.
- Держа плечи расслабленными, вдохните глубоко через нос и ощутите рукой, как живот расширяется от воздуха. Заполните легкие до самого верха (продолжая держать плечи расслабленными) и удерживайте этот живительный воздух две секунды.
- Теперь выдохните через нос и полностью опустошите живот и легкие. Почувствуйте, как живот опускается под вашей рукой. Выдохните весь воздух. Задержите дыхание на две секунды.
- Теперь снова сделайте глубокий вдох и наполните воздухом живот и легкие снизу вверх, как будто наливаете воду в кувшин.
- Повторите все этапы, выполнив пять полных вдохов и выдохов, и обратите внимание на свое самочувствие.

Такое дыхание — отличная медитация. Всего несколько циклов за считаные секунды изменят физиологические

процессы тела. Это действительно важная и эффективная практика, ведь она дает возможность оперативно управлять самочувствием. Вы также можете по желанию активировать парасимпатическую нервную систему, чтобы лучше контролировать мысли.

Говорят, наш разум подобен воздушному змею, а дыхание — нити, к которой он привязан, поэтому дыхание следует за разумом. Частое поверхностное дыхание связано со стрессом и тревогой, глубокие ритмичные вдохи — с релаксацией и контролем. Вот для чего нам дана возможность переводить дыхание на «ручное управление». Независимо от того, что происходит, и характера воспринимаемой угрозы у вас есть возможность регулировать свою реакцию. И вы в любой момент можете воспользоваться этой силой.

Дышите глубоко, расслабьтесь и помните, что в ваших силах управлять своим состоянием.

ГДЕ ВЫ СЕЙЧАС

Медитация *внимательности* — еще одна ценная практика. Существуют целые книги на эту тему, но я дам вам краткое резюме: будьте… здесь… *сейчас*!

Мысленно мы большую часть времени устремлены в будущее, думая о делах, которые предстоит выполнить… или в прошлое, размышляя о том, что уже случилось и как могло сложиться иначе. Очень редко мы находимся в настоящем моменте, в своем теле и действительно осознаем, что живем.

Практикуйте медитацию внимательности, чтобы вернуться в свое тело, полнее присутствовать в настоящем моменте и не тратить время на то, чего нет. Как говорится, прошлое — это память, будущее — мечта, а настоящее — воистину дар.

Установить и поддерживать контакт со своими ощущениями — прекрасный способ практиковать медитацию внимательности. Вы когда-нибудь задумывались, почему так популярны шеф-повара и кулинарные шоу? Конечно, мы любим поесть. Но в действительности нас привлекает личность шеф-повара. Работа опытных кулинаров выглядит как настоящая медитация. Запахи трав, шкворчание готовящегося на гриле блюда, вид и текстура продуктов, которые они нарезают ломтиками, брусочками и кубиками, вкус (о, этот вкус!), когда снимают пробу, чтобы проверить, соответствует ли результат их высоким стандартам, и все это вкупе с изящной подачей…

Это поистине медитативный опыт, если внимательно присмотреться. Именно так работают лучшие шеф-повара, поэтому их личности настолько привлекательны.

Можно превратить в наполненную чувством медитацию практически что угодно, ведь внимательность на самом деле — это способность замечать, настраиваться на происходящее здесь и сейчас. Во время ходьбы вы ощущаете землю под ногами или глубоко вдыхаете, синхронизируясь с ритмом шагов. Можете настроиться и быть более внимательным во время еды или беседуя с другом (слушая его, а не раздумывая, что сами собираетесь сказать), принимая душ или ванну, на занятиях спортом, во время секса или уборки дома. Медитировать можно практически во время любого занятия. Вы измените способ работы мозга, улучшите здоровье и состояние тела и настроите себя на продолжительный и качественный сон.

Благодаря медитации вы действительно обретете сверхъестественную способность сосредоточиваться. Она напрямую влияет на сон, потому что ночью ваше внимание, естественно, должно быть сфокусировано на отдыхе. Вы можете

сконцентрироваться на чем хотите, не позволяя вашему уму беспорядочно перескакивать с одного объекта на другой. Медитация — это навык, инструмент и способ помочь себе расслабиться. Итак, теперь, когда мы знаем о силе медитации и имеем начальное представление о дыхательной медитации и практике внимательности, предлагаю несколько дополнительных советов, которые помогут извлечь из вашей практики максимальную пользу и тем самым улучшить работу вашего мозга и качество сна.

ПРАЙМ-ТАЙМ

Оптимальное время для медитации — когда мозг в альфа- и тета-состояниях, а именно сразу после утреннего пробуждения либо поздно вечером перед сном. Как показали исследования Американской академии медицины сна, утренняя медитация помогает хорошо отдыхать по ночам. Вы сознательно формируете нейроассоциацию с расслаблением, защитой от стресса и глубоким чувством присутствия, которое поможет лучше спать.

Начните практиковать медитацию с завтрашнего утра (или прямо сейчас, если вы профессионал!). Мы часто слышим о вредных привычках, а это — *полезная*, которая улучшит многие сферы вашей жизни. Всего 5–10 минут медитации в начале дня положительно влияют на уровень энергии, концентрацию внимания и качество сна.

Если вы проснулись слишком рано и не можете снова заснуть, выполните дыхательную медитацию лежа, чтобы перевести мозг в альфа- и/или тета-режим и таким образом прийти в благоприятное для засыпания состояние.

Невероятно здорово иметь подобный ресурс!

Крайне важно владеть инструментами и уметь применять их в повседневной жизни. Медитация даст отдых вашему разуму и телу, повысит производительность и улучшит качество сна. Советы, представленные ниже, помогут вам быстрее восстановить силы.

ОСТАНОВИТЕ ВНУТРЕННЮЮ БОЛТОВНЮ

Совет № 1

Если вы решили медитировать поздно вечером, чтобы настроиться на сон, делайте это *до того*, как лечь в кровать. С постелью у вас должен ассоциироваться исключительно сон (и секс, если вы на это сейчас настроены), и ничего больше. Вы можете медитировать несколько минут, сидя возле кровати, а затем нырнуть в нее за порцией качественного сна.

Совет № 2

Начинающим, а также людям с особенно беспокойным рассудком могут быть очень полезны управляемые медитации, поскольку внимание будет следовать за голосовыми инструкциями.

Совет № 3

Если вам требуется простая практика медитации внимательности, чтобы уснуть, попробуйте следующее.

— Лягте на спину, положив под голову удобную подушку, если необходимо. Глубоко вдыхайте в течение пяти

секунд, затем удерживайте дыхание еще пять секунд, затем выдыхайте пять секунд и снова задержите дыхание на пять секунд. Выполните эту последовательность три раза.

— Переместите внимание на дыхание и визуализируйте, как кислород достигает пальцев ног. Следуя схеме из предыдущего пункта, представьте, как воздух поступает через нос, спускается к стопам, а затем движется назад и выходит через нос.
— Далее обратите внимание на верхние части стопы. Вдохните через нос и представьте, как кислород добирается до них (по той же схеме).
— Теперь направьте все внимание на щиколотки, затем на голени, колени, бедра и далее вверх по телу, пока не заснете. Поэкспериментируйте, чтобы выяснить, что лучше действует на вас. Проведите эту медитацию в удобное время.

Совет № 4

Если вы регулярно просыпаетесь среди ночи, причин может быть несколько, и самая очевидная — нарушение гормональных циклов. Как упоминалось в предыдущих главах, правильное питание, занятия спортом и выполнение рекомендаций этой книги — лучший способ помочь организму оптимизировать выработку гормонов. Другой причиной может быть апноэ сна, о наличии которого вы не подозреваете. Приступ апноэ напоминает попытку очень слабого человека вас душить — не с целью причинить серьезный вред, а скорее, чтобы досадить. Как вам известно, эта проблема решается избавлением от лишнего веса; в то же время полезно будет обратиться к терапевту.

Другие причины, которые необходимо упомянуть, — низкий уровень сахара в крови (мы обсуждали это в главе 13), расстройства желудочно-кишечного тракта (мы говорили об этом в главе 7) и (действительно серьезная проблема!) психологический стресс. Множество источников стресса вызывают нагрузку, избыточную едва ли не для каждого. Подходящая медитативная практика и продвижение в реализации того, что вы, возможно, давно откладываете, могут существенно облегчить вашу стрессовую нагрузку.

Причины психологического стресса часто кроются в необходимости что-либо сделать либо неспособности с чем-либо или с кем-либо расстаться. Например, вы очень хотите вступить с кем-то в отношения или, наоборот, не желаете их продолжать. Может быть, для профессии требуется научиться чему-то или вы хотите уволиться с работы, которая вам не подходит. В любом случае, если это действительно важно, необходимо претворить задуманное в жизнь. Необязательно выполнять всю задачу сразу, но возьмите на себя обязательство ежедневно делать хотя бы маленький шаг в этом направлении. Даже малая толика последовательности способна сотворить чудо для вашего психологического благополучия. Если ваша цель — построение близких отношений, изучите эту тему. Если нужно улучшить финансовую ситуацию, проработайте этот вопрос. Если требуется оздоровление, подберите соответствующую информацию. Читайте понемногу каждый день, слушайте аудиокниги или подкасты, регулярно посещайте мероприятия, которые помогут продвинуться к желаемому образу жизни. Отбросить страх и обрести чувство самореализации намного проще, чем вы думаете.

Совет № 5

Сон может время от времени прерываться по множеству причин, но главное — не переживать по этому поводу слишком сильно. Следуя моим рекомендациям, вы существенно улучшите качество сна и сделаете ночной отдых полноценным. Обязательно убедитесь, что вы не в состоянии хронической депривации сна, нервничать из-за нескольких случаев недосыпа точно не следует.

Если ночной отдых прервался, на помощь придут медитация и релаксация. Если вы в состоянии лежать, расслабьтесь, думайте о хорошем (можно просто улыбаться и радоваться тому, что живешь!). Однако если вы все еще работаете над собой и чувствуете, что взволнованы и расстроены, позвольте себе выбраться из постели и поделиться переживаниями с ежедневником или почитать (только не забудьте о правильном освещении!). Не создавайте негативных нейроассоциаций с обстановкой спальни. За чтением вы можете почувствовать, что вас клонит в сон, и действительно уснете. Есть свидетельства, что на протяжении эволюции сон был именно таким, сегментированным. Он предполагает ранний отход на боковую, сон в течение трех-четырех часов, затем подъем минут на 120 и повторный отход ко сну на три-четыре часа до самого утра. Это еще один повод, чтобы успокоиться: с вами все в порядке.

Совет № 6

Существуют активные формы медитации, которые дают схожий эффект без необходимости сидеть на одном месте. В Journal of Health Psychology опубликованы результаты исследования, демонстрирующие, что достаточно ежедневного

занятия цигун в течение месяца, чтобы увеличить продолжительность сна и улучшить прочие показатели психологического благополучия. Цигун — это более чем 4000-летняя медитативная и энергетическая практика, включающая движения и контролируемое дыхание. В наши дни цигун стремительно набирает популярность, поскольку все больше экспериментов подтверждают его пользу для здоровья.

Другое исследование, опубликованное в International Journal of Neuroscience, показало, что 6-недельная практика цигун улучшила качество сна и способность ходить у пациентов с болезнью Паркинсона. О преимуществах цигун можно говорить бесконечно.

Еще одна замечательная практика — тайчи (тайцзы, тайцзицюань), которую часто называют «медитацией в движении». Исследование Калифорнийского университета (Лос-Анджелес) 112 здоровых пожилых людей с умеренными расстройствами сна показало, что по сравнению с контрольной группой испытуемые, которые 16 недель занимались тайчи, значительно улучшили качество и продолжительность сна.

Итак, отыщите способ медитации, который лучше всего подойдет вам. Польза несомненна, а займет это всего несколько минут в день.

ГЛАВА 17

ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Многие, желая улучшить качество сна, используют пищевые добавки. Хочу вас предостеречь. Если у вас проблемы со сном, в первую очередь необходимо наладить образ жизни, а уже потом обращаться к медикаментам или добавкам. В противном случае вы будете лечить симптом и рискуете сформировать зависимость, способную причинить немалый вред здоровью.

Итак, сначала сосредоточьтесь на решении проблем, касающихся образа жизни, которые мы рассматриваем в этой книге. Затем при желании обратитесь к добавкам природного происхождения. Я расскажу о двух таких средствах. Начнем с наиболее проверенного временем средства для сна.

Ромашка. Ее тысячелетиями использовали для лечения самых разных заболеваний, включая кожные, сердечные и воспалительные. Действенность целительной силы этого древнего растения в наши дни подтверждена многочисленными научными работами. Например, исследование,

о котором рассказывает журнал Molecular Medicine Reports, показало, что флавоноиды ромашки имеют выраженные противовоспалительные свойства и приводят в действие фермент COX-2, уменьшающий боль. Исследование также утверждает, что ромашку можно использовать в качестве мягкого успокоительного и снотворного.

Своим седативным эффектом ромашка во многом обязана флавоноиду под названием *апигенин*. Это вещество, в изобилии присутствующее в ромашковом чае, связывается с определенными ГАМК-рецепторами в головном мозге и мягко успокаивает нервную систему. Поскольку этот флавоноид природного происхождения содержится в пище и целебных травах, он с большей вероятностью принесет пользу здоровью, не имея списка потенциальных негативных побочных эффектов длиной в целую страницу. Было также установлено, что апигенин обладает мощным противораковым действием. Исследования, опубликованные в изданиях International Journal of Oncology и Pharmaceutical Research, выявили, что апигенин защищает от многих онкологических заболеваний, включая рак молочной железы, желудочно-кишечного тракта, кожи и простаты, и обладает высокой селективностью к раковым клеткам.

На протяжении всей истории ромашка применялась в качестве средства, благоприятствующего сну, современные методы тестирования подтверждают ее пользу и во многих других отношениях. Исследования показывают, что ромашка помогает успокоить нервную систему, расслабить мышцы и настроить организм на качественный сон.

Очень полезно пить ромашковый чай перед сном. Стакан такого чая (один заваренный пакетик органически

выращенной ромашки) прекрасно настроит на ночной отдых.

Валериана. Обладает умеренным седативным действием, наиболее заметным из тех растений, которые я рекомендую. Валериану обычно назначают тем, кто испытывает трудности с засыпанием; она также способствует непрерывности сна. Из корня валерианы изготавливают экстракты или сублимируют его в виде порошка.

Чтобы приготовить чай из валерианы, можно использовать готовые пакетики либо заварить чайную ложку (2–3 г) сушеного корня в чашке крутого кипятка, настаивать 5–10 минут, после чего процедить. Продаются также таблетки и настойки из валерианы.

L-триптофан — предшественник 5-HTP. Несмотря на то что 5-HTP нельзя усвоить из пищи, триптофан содержится в *индейке, курице, тыкве, семенах подсолнечника, листовой капусте* и *морских водорослях*. Хотя эта еда может быть частью здоровой диеты, ничтожного количества триптофана, содержащегося в ней, недостаточно, чтобы получить нужный результат. L-триптофан — обычная безрецептурная пищевая добавка, которой можно дополнять диету. Лучше принимать за 1,5 часа до сна.

Как и все пищевые добавки, описанные выше влияют на каждого по-разному. Одним они быстро помогут восстановить нормальный цикл сна, а у других могут вызвать кошмары или ощущение слабости по утрам. Резюмируем: поможет что-либо или нет — зависит от ваших индивидуальных качеств; это справедливо в отношении и еды, и пищевых добавок, и занятий спортом. Чтобы выявить самый разумный, безопасный и эффективный вариант, нужно экспериментировать.

А КАК ЖЕ МЕЛАТОНИН?

Вы, наверное, заметили, что я не включил мелатонин в перечень рекомендуемых добавок. В последнее время ввиду большой актуальности проблем со сном он стал очень популярен. Многие эксперты соглашаются, что содержащие его добавки в определенных случаях очень эффективны. Вместе с тем важно понимать, что это самый настоящий гормон. И как со всякой гормональной терапией, например тестостероновой или эстрогеновой, существует повышенный риск побочных эффектов и осложнений.

Искусственный мелатонин может серьезно нарушить естественную способность организма его использовать. Исследование, опубликованное в Journal of Biological Rhythms, подтвердило, что прием этого гормона в неподходящее время или в избыточных дозах провоцирует снижение чувствительности мелатониновых рецепторов. По существу, организм попросту может утратить способность его вырабатывать.

Люди, регулярно принимающие мелатонин, со временем замечают, что вынуждены увеличивать дозу. При этом, как утверждает сертифицированный специалист по лечению расстройств сна, кандидат наук Майкл Бреус, качество сна не всегда выше. О мелатонине он говорит так: «Помните, что это гормон, а не витамин». Таким образом, если вы не хотите сформировать зависимость или нарушить способность организма продуцировать мелатонин, я бы предложил вам держаться от него подальше или, по крайней мере, попробовать сначала другие варианты.

Прием прекурсоров мелатонина более безопасен, однако имейте в виду: регулирующие сон добавки лучше всего

принимать краткосрочно, чтобы нормализовать цикл сна либо восстановить его после смены часового пояса (например, после перелета) или перехода на летнее время.

Используйте вначале самые безопасные, натуральные и здоровые средства и лишь затем вводите в рацион пищевые добавки в качестве дополнения.

ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Совет № 1

Очень важно, чтобы до введения в рацион пищевых добавок вы использовали другие методы, описанные в этой книге. Вещества, входящие в состав добавок, не встречаются в природе в чистом виде. Обычно их тестируют всего два десятка лет (если не меньше). Что это в сравнении со многими тысячами лет жизни людей на планете? Подумайте об этом. Наше тело создано по очень древним и невероятно мудрым чертежам, и, когда ему предлагают химический изолят, изготовленный в лаборатории на прошлой неделе, может случиться непредвиденное. Новаторы и ученые порой добиваются выдающихся успехов в разработке пищевых добавок и лекарств, которые могут спасти жизнь, но, прошу вас, не путайте порошок в капсуле с реальной едой.

Совет № 2

Подберите грамотную дозу. Рекомендуемая компаниями-производителями дозировка может оказаться либо слишком маленькой, либо чрезмерной. Например, для мелатонина (который я не советую) вполне достаточно 150 мкг для

мужчин и 100 мкг для женщин, при этом дозировка на некоторых добавках достигает 3000 мкг! Рост, вес, состояние кишечника, уровень стресса, наличие воспалений — все это имеет значение для расчета подходящей порции. Если вы не на 100% уверены в том, что делаете, начните с минимального порога и постепенно увеличивайте дозировку.

Совет № 3

Не употребляйте одновременно средства для засыпания и алкоголь. Поступая так, вы можете чрезмерно расслабить мышцы, перестать дышать и очнуться в том же состоянии, что и Брюс Уиллис в фильме «Шестое чувство». (Спойлер: он был мертв и не знал об этом.) Серьезно, прием любого снотворного, будь то лекарство или пищевая добавка, вместе с алкоголем — очень плохая идея. Не делайте глупостей и соблюдайте осторожность.

ГЛАВА 18

ВСТАВАЙТЕ РАНЬШЕ

В главе 2 мы подробно обсудили важность солнечного света. Однако не только солнечный свет, но и раннее пробуждение настраивает на хороший ночной сон.

По словам психиатра и психотерапевта, доктора медицинских наук Трейси Маркс, «ранний отход ко сну и раннее пробуждение синхронизируют наши биологические часы с естественными циркадными ритмами Земли, что лучше помогает восстановить силы, чем сон в светлое время суток».

То, что ранний подъем поможет лучше спать ночью, звучит иронически. Однако это факт, и объясняется он тем, что на протяжении тысячелетий сформировались схемы сна и бодрствования, которые люди смогли перестроить лишь в последние 100 лет. Не так давно, по историческим меркам, мы были добычей и подвергали себя огромной опасности, разгуливая по ночам.

Мы не ночные животные (хотя часто об этом забываем), и вот доказательства.

— Мы очень плохо видим в темноте. В сетчатке глаз хищников, например львов, гораздо больше пало-

чек — фоторецепторов, которые позволяют им отлично видеть в ночное время. Вы не видите хищников, но они-то вас видят. Что из этого следует? Приглашение на ужин (увы, не в качестве гостя).
— Наше обоняние также развито достаточно слабо. Конечно, вы можете почувствовать аромат дамы, проходящей мимо вас в тренажерном зале (зачем она вылила на себя столько духов?), однако ночные животные, такие как опоссум, могут учуять опасность со значительно большего расстояния, например за километр.
— Остроты нашего слуха также недостаточно, чтобы ориентироваться в темноте. Серая лисица, например, различает негромкий шум за сотни метров. Ее зрение не столь хорошо развито, как у прочих ночных животных, но превосходный слух позволяет охотиться и избегать опасностей в ночное время.

Люди обладают множеством изумительных чувств, острота которых значительно усиливается в дневное время. Благодаря этому мы видим цвета ярче и можем воспринимать наш мир так, как не под силу никаким другим живым существам.

Изобретение электрической лампочки сделало жизнь светлее, позволило внедрять инновации и развиваться, повышая общественное благополучие. В то же время использование искусственного света превратилось в зависимость, из-за которой показатели здоровья и продолжительности сна упали до рекордно низкой отметки. Честное слово, что толку от инноваций, если здоровье не позволит ими насладиться?

Вы можете подумать: «Мы же теперь не в дикой природе. Классно, давайте будем смотреть кино всю ночь!» Мы действительно больше не в дикой природе, и современные удобства делают жизнь приятной и комфортной. Но правда и то, что наши гены не сильно изменились по сравнению с генами далеких предков. Генетические адаптации могут растягиваться на тысячи лет. У вас просто нет времени в запасе (если только вы не герой-вампир из саги «Сумерки»).

В ходе эволюции люди, как и другие организмы, приспособились к предсказуемому чередованию света и тьмы. Смена дня и ночи ежедневно настраивает внутренние часы и гормональные циклы. Появление искусственного света существенно увеличило продолжительность дня. В результате, как уже упоминалось, среднее качество сна резко снизилось, а наши внутренние часы то и дело выходят из строя, поскольку время засыпания и пробуждения постоянно меняется.

Отсутствие регулярности — серьезнейшая проблема. Беспорядочный режим сна мешает мозгу выстроить предсказуемый ритм работы, вызывая состояние вечного джетлага. Значение имеет не только то, *как*, но и *в какое время* вы спите; это помогает быть «лучшей версией себя». Крайне важно установить правильный график сна, и он начинается с утреннего пробуждения.

О ПРЕИМУЩЕСТВАХ КЛУБА «ЖАВОРОНКИ»

В 2008 году исследование Университета Северного Техаса установило, что студенты, которые считали себя «жаворонками», получали значительно более высокие оценки. В самом деле, они были на целый балл выше, чем у «сов»

(3,5 против 2,5 по системе GPA*). Очевидно, что более раннее пробуждение — не единственное, что обеспечивает хорошие оценки, но на эту взаимосвязь, безусловно, стоит обратить внимание. Более высокий балл GPA обычно означает лучшие возможности для карьерного роста и успеха.

Исследование, описанное в Journal of Applied Social Psychology, показало, что «жаворонки» более активны, чем «совы», поэтому они, как правило, успешнее в бизнесе. В отчете также говорилось, что «жаворонки» лучше предвидят вероятные проблемы и минимизируют их более эффективно. В бизнесе это огромное преимущество, поскольку сегодня все меняется очень быстро.

Дело не в том, что люди, которые считают себя «жаворонками», обладают большими способностями. Согласно другим экспериментам, «совы», как правило, умнее и креативнее, имеют более развитое чувство юмора, а в некоторых случаях и более общительны. Согласно Harvard Business Review, основная проблема в том, что они не могут подстроиться под типичное корпоративное расписание и потому чаще упускают благоприятные возможности.

Независимо от того, какая вы пташка — ночная или утренняя, в ваших силах сделать свою жизнь прекрасной. Моя задача — обеспечить максимальную фору в плане здоровья, чтобы вы смогли реализовать свою мечту. При этом очевидно, что здоровье существенно улучшается, если вы поддерживаете исправную работу внутренних

---

* GPA (Grade Point Average) — это среднее арифметическое от оценок, полученных за все пройденные курсы, с учетом затраченного на них времени. По российской и европейской шкале он может принимать значение от 0,0 до 5,0, по американской — от 0,0 до 4,0.

гормональных часов. Людям полагается бодрствовать днем и спать ночью. Быть совой — оригинальная идея, но вы все-таки человек.

ЕСЛИ ВЫ НОЧНАЯ ПТАШКА

Некоторые обожают вставать рано утром, чтобы побыстрее окунуться в новый день. Когда вы справляетесь с уймой разных дел, пока другие даже не вылезли из кровати, это очень вдохновляет. Многочисленные исследования показывают, что «жаворонкам» обычно свойственны оптимизм, удовлетворенность и добросовестность. Сам факт, что в 8:00 вы уже начали трудиться, придает энергии, а к 16:00 вы успеваете выполнить семь дополнительных задач!

Повторюсь, быть «совой» — недавнее изобретение, которое стало возможным только в новейшей истории человечества. Это выученное поведение, которое, нравится вам или нет, влияет на здоровье и жизненные достижения.

Если есть твердая уверенность, что вы «сова», и вы хотите сменить режим ради нормализации суточных биоритмов, гормонов и жизненных приоритетов, предлагаю простой способ это сделать.

Лео Бабаута, автор безумно популярного сайта Zen Habits, рекомендует переходить к новому графику сна постепенно. Вместо того чтобы сразу вставать в 6:00 (если обычно вы поднимаетесь в 8:00), ежедневно сдвигайте время на 15 минут.

Это очень изящный способ. Обычно, когда люди решают вставать раньше, они настолько резко смещают свои циклы сна, что становятся еще более усталыми и раздраженными, к тому же создают нежелательную нейроассоциацию между

этим дискомфортным состоянием и ранним подъемом. Из-за этого их запас силы воли за несколько дней иссякает, и они, сами того не замечая, возвращаются к прежним привычкам.

Если ваша цель — проснуться в 6:00, а сейчас вы встаете в 8:00, поставьте будильник на 7:45. Вставайте в это время несколько дней, затем переставьте таймер на 7:30, потом на 7:15 и т. д. Этот надежный и безвредный способ позволит организму легче приспособиться к новому расписанию.

Как устоять перед соблазном нажать кнопку «отложить сигнал» и не отказаться от намерения встать пораньше?

Решить эту задачу помогут три совета, которые дает Лео Бабаута.

1. **Вдохновитесь.** Накануне вечером подумайте, какое интересное дело вы бы хотели выполнить утром. Пост в блог, или новая поза йоги, или медитация, или книга, которую хочется прочесть, или рабочий проект, который вас зажигает. Утром, едва проснувшись, вспомните об этом вдохновляющем деле: так вы облегчите подъем.
2. **Выпрыгните из кровати.** Да, выпрыгните. С энтузиазмом. Подскочите вверх, широко раскинув руки, как бы заявляя: «Ура! Я жив! И встречаю этот день с распростертыми объятиями и азартом». Серьезно, это работает.
3. **Будильник должен находиться в другом конце комнаты.** Если вы поставите его рядом с собой, то нажмете кнопку «отложить сигнал». Отнесите таймер в другой конец комнаты, чтобы пришлось встать (или выпрыгнуть из кровати) и выключить его. Возьмите за правило, отключив сигнал, сразу

> же идти в туалет. После этого вам с меньшей вероятностью захочется вернуться в постель. В этот момент вспомните о вдохновляющем деле. Если вы не выпрыгнули из кровати, по крайней мере распахните объятия и поприветствуйте день.

Встав, порадуйте себя чем-нибудь приятным. Скажем, выпейте свежезаваренный кофе или чай. Запах, вкус и тактильные ощущения оживляюще действуют на наши органы чувств.

Настоятельно рекомендую сразу после утреннего пробуждения выпивать один-два больших стакана воды. «Внутренняя ванная», как я ее называю, восполнит запасы жидкости, сократившиеся за время сна, очистит организм от метаболических отходов и обеспечит чувственную стимуляцию, помогая телу проснуться. Чтобы себя расшевелить, примите ванну или душ. Можно включить любимую музыку и раздвинуть шторы, чтобы впустить естественный свет. Есть множество разных стимулов, способствующих пробуждению разума и тела. Поэкспериментируйте с ними, чтобы начать свой день энергично.

Просыпаясь раньше, вы помогаете эндокринной системе синхронизироваться с суточным циклом Земли. Вставайте вместе с солнцем. Поначалу это непросто, но менее чем через две недели организм адаптируется, и тогда по утрам вы будете ощущать себя бодрыми и отдохнувшими. Старую привычку ложиться за полночь усталым и раздраженным можно победить, если приучиться рано вставать, способствуя естественному подъему кортизола, и рано ложиться, используя преимущества вырабатываемого организмом мелатонина. Как говорит персонаж одной из любимых книг моего сына Винни-Пух: «Кто рано лег спать и рано встал утром, тот будет здоровым медведем и мудрым».

ВСТАВАЙТЕ РАНЬШЕ

Совет № 1

Каждый вечер ложитесь спать в одно и то же время и каждое утро вставайте в одно и то же время (вечером допускается 30-минутное отступление от графика). Пытаясь наверстать недосып, многие спят дольше обычного в те дни, когда не нужно выходить на работу. Однако, нарушая режим сна, люди, как правило, чувствуют себя более уставшими в выходные, а утром в понедельник боятся вылезать из кровати. Помните, что соблюдать расписание важно для здоровья.

Старайтесь не засиживаться допоздна просто потому, что завтра не нужно на работу. Лучше лягте вовремя и встаньте пораньше, чтобы *использовать* день для вдохновляющих и интересных занятий. Netflix работает не только по ночам, а дневной мини-киномарафон избавит вас от побочных эффектов, присущих ночному образу жизни.

Для соблюдения режима сна не требуется ложиться ровно в 22:02, секунда в секунду. Однако сделайте все возможное, чтобы не отступать от графика более чем на 30 минут.

Совет № 2

Метод постепенного перехода, который предлагает Лео Бабаута, хорош не только для коррекции времени утреннего подъема: с его помощью вы можете также приучить себя раньше ложиться, чтобы воспользоваться преимуществами «прибыльного» сна. Как мы узнали из главы 6, более раннее засыпание (и в особенности сон между 22:00 и 02:00) выгодно для здоровья гормональной системы, нормализации ферментативной активности и общего восстановления ума и тела.

Если вы в течение длительного времени ложились спать в час ночи и вдруг решите за один день приучить себя засыпать на два часа раньше, то почувствуете слишком резкий скачок. Используйте метод постепенного перехода, также называемый *переводом внутренних часов*. Постепенно и понемногу меняйте время отхода ко сну на более раннее, пока не будет достигнут желаемый результат.

Если сейчас вы ложитесь спать в час ночи, а планируете засыпать в 23:00, просто сдвигайте время отхода ко сну на 15 минут в течение нескольких дней. Конечно, вы можете забыть о предосторожности и попытаться за сутки стать тем, кто *рано лег спать и рано встал утром*, однако постепенный переход — куда более изящный и приятный способ достичь желаемого.

ГЛАВА 19

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАССАЖ

Согласно результатам исследования, опубликованным в International Journal of Neuroscience, у испытуемых, которым делали массаж, снижались хронические боли, а кроме того, они начинали лучше спать и уровень серотонина у них повышался. Известно, что массаж — очень приятная процедура, но многие недооценивают его влияние на качество сна. Массаж — это секретная кнопка, которая помогает отключить симпатическую нервную систему («бей или беги») и активировать парасимпатическую («ешь и отдыхай»). Кроме того, он способствует выработке серотонина и окситоцина и снижению уровня кортизола. Думаю, теперь вы понимаете, почему массаж помогает быстрее отправиться в страну грез.

Как вы себя чувствуете после хорошего массажа? Видимо, не так, как после 5-километровой пробежки или домашней уборки; скорее всего, вы ощущаете расслабление. Это состояние спокойствия и безмятежности. У вас больше

нет поводов волноваться; вы стали терпимее и смотрите на окружающих с улыбкой: «Почему все такие серьезные?»

Антистрессовые свойства массажа хорошо известны, но многие с удивлением узнают о других оздоровительных эффектах, которыми он обладает.

Вот лишь некоторые из них:

— нормализация артериального давления;
— снижение количества воспалительных цитокинов*;
— ослабление болей;
— улучшение подвижности;
— снятие тревоги и депрессии;
— уменьшение головных болей, в том числе мигрени;
— нормализация работы пищеварительной и выделительной систем;
— снижение выработки гормонов стресса;
— улучшение функционирования иммунной системы.

Думаю, вы уже поняли, насколько важна связь между иммунитетом и массажем.

Исследование Марка Рапапорта, доктора медицинских наук, заведующего кафедрой психиатрии и поведенческих наук Медицинской школы Университета Эмори в Атланте, показало, что пять сеансов массажа в неделю положительно влияли на работу нейроэндокринной и иммунной систем. Среди результатов эксперимента — увеличение количества лимфоцитов (белых кровяных клеток, помогающих управлять иммунной системой), снижение уровня кортизола, вазопрессина, аргинина (гормона, предположительно

---

* Цитокины — пептидные информационные молекулы небольшого размера. Их основные продуценты — лимфоциты.

влияющего на агрессивность) и количества цитокинов, связанных с воспалением.

Интересно, если массаж настолько полезен, почему же люди не делают его регулярно?

ИСТОРИЯ МАССАЖА

Массаж имеет давнюю и богатую историю, насчитывающую более 5 тысяч лет. Найдены археологические свидетельства, подтверждающие существование массажной терапии во многих древних цивилизациях, таких как Китай, Египет, Индия, Япония, Римская империя и Греция. Этот метод всегда использовался как эффективный лечебный инструмент. Древнегреческий целитель Гиппократ, которого часто называют отцом современной медицины, сказал: «Врач должен быть опытен во многих вещах и, безусловно, в массаже».

Шло время, и даже в XX веке медсестры в больницах продолжали делать массаж пациентам, чтобы облегчить их боль и помочь им заснуть. Однако примерно в 1970-х годах, с появлением мощных обезболивающих препаратов и транквилизаторов, он начал быстро терять популярность в качестве медицинского средства.

Несмотря на это, массажу удалось стать самостоятельным методом терапии, весьма востребованным, например, в спорте. Тщательные исследования, подтверждающие разностороннюю пользу массажа, были проведены лишь недавно, что совпало с повышенным спросом на эту услугу среди обычных людей.

Примерно 10% населения США пользуются услугами массажистов, по крайней мере время от времени. Одна из главных причин растущей популярности массажа —

его доказанная эффективность в снижении стресса и улучшении сна (многие засыпают, даже не успевая встать с массажного стола).

Одно из исследований по мониторингу активности мозга показало, что массаж усиливает дельта-ритм мозговых волн. Как вы помните, в главе 16 упоминалось, что дельта-ритм связан с полным расслаблением и глубоким восстанавливающим сном. Это еще один довод в пользу того, что телесная терапия не должна быть редким удовольствием: она просто жизненно необходима.

КАКОЙ МАССАЖ ВАШ

В недавних исследованиях использовался шведский массаж, когда давление меняется от чуть заметного до весьма ощутимого, а мышцы массируют плавными, скользящими движениями по направлению тока крови к сердцу. Шведский массаж восхитителен, но есть и другие разновидности массажа, которые откроют целый мир качественно новых ощущений, а также улучшат ваш сон. Вот лишь некоторые из них:

— акупрессурный;
— аюрведический;
— краниосакральная терапия*;
— ломи-ломи (гавайский массаж);

* Краниосакральная терапия — метод альтернативной медицины. Используется специалистами, применяющими мануальные техники, направленные на работу с костями спины и черепа, для гармонизации центральной нервной системы и восстановления правильного циркулирования спинномозговой жидкости в позвоночном канале, которое нарушено в результате травм.

— миофасциальный релиз*;
— рефлексология;
— шиацу;
— тайский массаж;
— спортивный массаж;
— массаж камнями (в том числе горячими);
— ватсу**.

Вы, наверное, обратили внимание, что большинство техник из этого списка требуют участия другого человека, и именно так мы обычно представляем массаж. Тем не менее существуют и другие способы телесной терапии, для которых требуетесь лишь вы и ваше тело (которое, я надеюсь, постоянно находится при вас) и, возможно, несколько хитрых приемов для повышения эффективности.

Акупрессура, или точечный массаж, — удивительная разновидность телесной терапии, которую можно практиковать как с помощью массажиста, так и самостоятельно. Всестороннее исследование, проведенное отделением радиотерапии и онкологии больницы Сан-Джерардо в Монце, показало, что 60% пациентов с нарушениями сна улучшили его качество уже после двух недель лечения акупрессурой. Еще сильнее впечатляет то, что 79% онкобольных в ходе эксперимента улучшили качество своего сна. Но как же это работает?

Акупрессура (термин образован из слов «акупунктура» и «прессинг») — форма терапии, которая используется уже более 2 тысяч лет. В нашем организме имеются особые

---

* Миофасциальный релиз — это техника расслабления напряженных мышц и зажатых участков соединительной ткани.

** Ватсу — форма терапии в теплой воде (разновидность гидрокинезотерапии).

точки, где нервы передают сигналы различным органам и железам. Акупрессура — это, по сути, метод подачи сигнала организму (с помощью иглы или другим способом) с целью заставить его «включить» самовосстановительные или регуляторные механизмы. Глубокие знания здесь совершенно не требуются. Всем известно, что любая молекула в нашем организме управляется могучей силой под названием «головной мозг». Каждая клетка, ткань или орган могут передавать и получать данные посредством информационной супермагистрали, которой можно считать наше тело.

АКУПРЕССУРНАЯ ТОЧКА HT 7,
СВЯЗАННАЯ С УЛУЧШЕНИЕМ КАЧЕСТВА СНА



На человеческом теле множество акупрессурных точек, которые уже тщательно изучены. Если хотите узнать о них больше, поищите информацию на эту тему, а также

обратитесь к квалифицированному практику. Вас могут заинтересовать и другие формы терапии, основанные на акупрессуре, например EFT (техника эмоциональной свободы) и традиционное иглоукалывание.

ВНИЗ ЖИВОТОМ, НА МЯЧЕ ВЕРХОМ

Время перед сном — отличный момент для телесной терапии и самомассажа, которые помогут деактивировать симпатическую нервную систему.

В популярном эпизоде моего шоу автор бестселлеров, по версии New York Times, доктор физиотерапии Келли Старретт сообщил, что обнаружил совершенно особую форму телесной терапии, которая помогает заснуть. По его словам, «одна из главных проблем современного общества в том, что люди не умеют себя успокаивать. Мы видим, что симпатическая и парасимпатическая нервные системы находятся в постоянном противоборстве, причем первая работает на полную мощность. Мы знаем, что можем взбодриться, выпив чашку кофе или банку энергетика. Но покажите, как запустить обратный процесс и снизить мощность до нуля! Один из эффективных способов — выполнить чрезвычайно сложное и замысловатое действие под названием “сплющивание кишок”».

Называя этот способ сложным, доктор Старретт немного иронизирует: хотя механизм и вправду замысловат, сами действия невероятно просты. Массаж брюшной стенки, тот, который доктор Старретт именует «сплющиванием кишок», так действенен отчасти потому, что стимулирует блуждающий нерв. Как упоминалось в главе 7, на пути к головному мозгу этот нерв взаимодействует с сердцем, легкими

и другими органами. Исследователи из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе обнаружили, что около 90% волокон блуждающего нерва передают информацию от кишечника в мозг (а не обратно). Таким образом, состояние кишечника может, по сути, управлять действиями мозга и нервной системы. Вот как это делать.

Найдите не очень упругий мяч. Доктор Старретт рекомендует недорогие пластиковые, которые можно купить со скидкой. Вам нужен мяч размером с футбольный. Прежде чем использовать, убедитесь, что он не слишком накачан.

Теперь опуститесь на пол и лягте на мяч животом. Доктор Старретт советует: «Потратьте 5–10 минут на “расклеивание” вашей брюшной мускулатуры — просто перекатывайтесь вперед-назад, останавливаясь там, где чувствуете дискомфорт, сокращая мышцы и расслабляя их, как будто дышите в мяч. Такое безопасное упражнение включает вашу парасимпатическую систему». Имея опыт работы с тысячами спортсменов и пациентов со всего мира, он утверждает, что это один из самых эффективных способов помочь организму успокоиться. В бонусном руководстве (sleepsmarterbook.com/bonus) есть видео, в котором доктор Старретт и всемирно известный терапевт Джилл Миллер демонстрируют, как это делать правильно.

Итак, регулярно практикуйте телесную терапию — будь то шведский или тайский массаж, акупрессура, «сплющивание кишок», миофасциальный релиз или любой другой метод. Мы удерживаем в теле невероятное напряжение, массу стресса и очагов воспаления, а массаж — проверенный временем способ привести тело, ум и сон в порядок.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАССАЖ

Совет № 1

На этой неделе сделайте сеанс массажа. Когда в последний раз вы позволяли себе это удовольствие? Если недавно, поздравляю. Около 10% населения США регулярно посещают массажный кабинет, и этот показатель быстро растет. Если у вас нет персонального специалиста или вы не имеете возможности платить за его услуги, запишитесь в одну из массажных студий: у них всегда есть выгодные предложения для новых клиентов. Было бы замечательно приобрести ежемесячный абонемент: он послужит гарантией, что вы будете ходить на эту процедуру по крайней мере раз в месяц. Также это даст вам возможность опробовать разные виды и поработать со всеми массажистами, пока не найдете то, что вам нравится.

Совет № 2

Попробуйте прогрессивную мышечную релаксацию. Иногда нам кажется, что мышцы расслаблены, но, возможно, мы ошибаемся. Многие держат себя в постоянном напряжении: мышцы всегда слегка натянуты, даже когда человек уверен, что это не так. Лучший способ помочь себе по-настоящему расслабить мышцы — вначале их полностью напрячь. Звучит странно?

Филип Герман, кандидат наук, клинический директор поведенческой программы медицины сна Penn Medicine в Центре сна Пенн в Филадельфии, говорит: «Прогрессивная мышечная релаксация — упражнение для расслабления, в ходе которого вы последовательно напрягаете, а затем отпускаете

все мышечные группы вашего тела. Это помогает усилить общефизическое расслабление, которое очень полезно».

До предела сокращая и затем расслабляя мускулы, вы можете вызвать (и испытать) глубокую релаксацию. Эта практика используется для снятия стресса и улучшения сна. Вот описание, как это делать.

Лягте в удобную позу и сделайте несколько глубоких вдохов. Затем, начиная с лица, напрягите все мышцы одновременно или, что еще лучше, последовательно, одну за другой. Удерживайте мышечное напряжение 5–10 секунд. Поднимите брови как можно выше и опустите как можно ниже, зажмурьтесь, напрягите губы и щеки, сожмите челюсти. Затем полностью снимите напряжение и расслабьтесь.

Перейдите к мышцам плеч и рук. С этого момента и далее удерживайте мышечное напряжение по 10 секунд. Напрягите плечи и руки, плотно сожмите кулаки. Через 10 секунд позвольте им полностью расслабиться, ощутите глубокую релаксацию и, прежде чем продолжить, сделайте паузу в несколько секунд. Затем перейдите к груди и животу, далее к спине, бедрам и ягодицам и завершите мышцами ног и ступней, в каждом случае выполняя как минимум один цикл (10 секунд напряжения и 10 секунд расслабления). Вы, вероятно, отметите, что чувствуете себя значительно спокойнее, а во всем теле ощущается глубокий релакс.

Совет № 3

Для самомассажа в домашних условиях можно использовать поролоновые ролики, теннисные мячи, шары для лакросса*

* Лакросс — контактная спортивная игра между двумя командами с использованием небольшого резинового мяча (62,8–64,77 мм, 140–146 г) и клюшки с длинной рукояткой (стик).

и специальные инструменты для стимулирования точек на теле. Конечно же, не забудьте о собственных руках (или партнера, если умеете вежливо просить). Чтобы снять накопившийся за день стресс, выполняйте самомассаж несколько минут — сделайте его постоянным элементом программы подготовки ко сну.

ГЛАВА 20

ОДЕВАЙТЕСЬ ДЛЯ СНА ПРАВИЛЬНО

Мы уникальны. Многие из нас специально наряжаются, чтобы лечь спать. Существует особое постельное одеяние, которое мы именуем пижамой. Это слово в нашем сознании ассоциируется с понятием «комфорт». Попробуйте медленно произнести его и почувствуйте, как хорошо оно звучит: «Пижама… Пижама…» Облачение в пижаму может играть роль психологического сигнала к расслаблению и спокойному завершению дня. Вы снимаете дневную униформу и надеваете одежду, в которой чувствуете себя безопасно, уютно и по-домашнему. Однако это не просто наряд, в котором вас могут видеть лишь близкие друзья и члены семьи (если только вы не собираетесь на пижамную вечеринку): эта одежда, которая существенно влияет на качество сна.

Как говорилось в главе 5, в управлении качеством сна огромное значение имеет терморегуляция. Исследования показывают, что некоторые разновидности бессонницы связаны с плохой терморегуляцией и невозможностью

понизить температуру тела, чтобы перейти к более глубоким фазам сна. Важно понимать, что наше тело значительно лучше умеет себя согревать, чем охлаждать, поэтому вы облегчите себе задачу, выбрав для сна одежду полегче и посвободнее.

В одном эксперименте голландские ученые заставили испытуемых спать в термокостюмах, чтобы понизить температуру их кожи менее чем на 1 °C (не влияя на внутреннюю температуру тела) и понять, как это скажется на сне. Результаты показали, что испытуемые реже просыпались, а время, проведенное в третьей и четвертой фазах (глубокого сна), увеличилось.

Вы все еще думаете, что одежда для сна — это пустяки?

Я не призываю морозить ноги, чтобы лучше спать. Главное — не кутаться слишком сильно.

Здорово, когда в помещении можно регулировать температуру. Но если вы перестараетесь с обогревом, проснувшись, можете не ощутить, что отдохнули, хотя спали «правильное» количество часов. Семь одеял (плюс одно электрическое) и одежда, в которой можно идти на охоту, могут помешать вам погрузиться в те фазы сна, которые обладают самой большой восстановительной силой.

ПОЛУНОЧНЫЙ ДУШИТЕЛЬ

Покрой и размер наряда для сна гораздо важнее любых модных аксессуаров. Тесная, ограничивающая движения одежда — серьезная ошибка. Слишком тесная пижама может в прямом смысле перекрыть ток лимфы. Лимфатическая система — это клеточная «структура управления отходами» и важная часть иммунной системы. Она обеспечивает

транспортировку и циркуляцию внеклеточной жидкости по телу; при этом объем лимфы превышает объем крови в четыре раза.

Если тесная одежда перекроет лимфоток, внеклеточная жидкость начнет скапливаться в различных участках тела, что может привести к весьма неприятным последствиям.

Самый распространенный пример — тесные носки. Они слишком тесны, если, сняв их, вы видите четкий отпечаток резинки на вашей коже.

Токсичные вещества выводятся из организма через лимфатическую систему. Перекрывать лимфоток — все равно что сгибать водяной шланг, препятствуя воде вытекать. Отечность, вызванная давлением жидкости, может повредить ваш внутренний водопровод или причинить еще более серьезный ущерб.

В главе 5 я рекомендовал поддерживать в спальне прохладу, а также советовал надевать теплые носки, если вы легко мерзнете. Чтобы предотвратить отекание лодыжек, выберите свободные, мягкие носки. Можно поэкспериментировать с носками для хайкинга*: они обычно сидят менее плотно.

Помимо угрозы для нижних конечностей есть еще одна, более опасная проблема, касающаяся женщин. Это может шокировать, но исследование 2009 года показало, что у женщин, которые спят в бюстгальтере, риск развития рака молочной железы повышается на 60%.

Многочисленные эксперименты подтверждают связь между раком молочной железы и ношением бюстгальтера.

---

* Хайкинг (от англ. hike — длительная прогулка, поход) — поход с оздоровительными и познавательными целями, который проходит по оборудованным и хорошо маркированным маршрутам.

Это не означает, что вы должны выбросить ваши бюстгальтеры, но необходимо знать об этой взаимосвязи. Когда, снимая этот предмет одежды, вы обнаруживаете характерные углубления на спине, боках, плечах и груди, это означает, что вы блокируете ток и циркуляцию лимфы.

Лимфатические узлы и функция лимфы играют важную роль в предотвращении многих заболеваний, в том числе рака молочной железы. Многие женщины носят бюстгальтер 24 часа в сутки из страха вызвать общественное порицание, или чтобы избежать обвисания груди, или для предотвращения боли в спине. Убеждения такого рода имеют огромную силу, но научные данные показывают, что эти опасения не выдерживают научной проверки.

Исследование, проводившееся на протяжении 15 лет, в котором участвовали более 300 женщин, завершилось следующим выводом: «С медицинской, физиологической и анатомической точек зрения противодействие силе тяжести не дает груди никаких преимуществ». Женщины, которые не носили бюстгальтера, нарастили больше мышечной ткани, естественным образом поддерживающей грудь, а также имели больший подъем сосков (по отношению к плечам). Напротив, женщины, которые носили бюстгальтер, фактически ускорили обвисание груди.

Опять же, эти сведения противоречат глубоко укоренившемуся общественному мнению, но в их основе лежит трезвый научный анализ. В бюстгальтере грудь может выглядеть *потрясающе*, пока женщина его носит. Но поскольку груди постоянно удерживаются в состоянии невесомости, у них почти отсутствует шанс развить способность поддерживать себя. Как и в отношении любой другой части тела: если вы ее не используете, она атрофируется.

Поскольку основная наша тема — улучшение качества сна и, как следствие, укрепление здоровья, совершенно очевидно, что на время ночного отдыха вы можете снять бюстгальтер и тем самым предотвратить серьезные проблемы, связанные с его круглосуточным ношением. Нет необходимости записываться в «Анонимные бюстгальтероголики». Но если хотите узнать больше о связи между ношением бюстгальтера и раком молочной железы, прочтите книгу Dressed to Kill*, которую написали медицинские антропологи Сидни Сингер и Сома Грисмейер.

Что касается мужчин, то ношение тесной, облегающей одежды также может приводить к ненужным результатам. Существует вероятность, что тип нижнего белья может оказывать *огромное* влияние на репродуктивное здоровье.

В исследовании, опубликованном журналом Reproductive Toxicology, проверялась обоснованность популярного (и при этом часто игнорируемого) убеждения, что ношение тесного нижнего белья ухудшает качество спермы. На протяжении эксперимента, который длился три месяца, испытуемые должны были попеременно носить облегающие плавки и трусы более свободного покроя. Тестировались следующие параметры спермы: плотность, общее количество, общее количество подвижной спермы и количество подвижной спермы в каждый час воздержания. Результаты показали, что эти параметры постепенно *ухудшались*, когда мужчины носили тесное нижнее белье, и *улучшались*, когда надевали трусы более свободного покроя.

Это исследование лишь подтверждает то, что нам известно о биологической функции яичек и, в частности, мышце

---

* Сингер С., Грисмейер С. Одежда, которая убивает. М. : Крон-пресс, 1996.

кремастер, чья функция состоит в том, чтобы приподнимать и опускать яички, поддерживая оптимальную температуру для сперматогенеза и выживания спермы.

В необычайно поучительном эпизоде моего шоу биомеханик и автор бестселлеров, магистр хирургии Кэти Боумен поведала, как окружающая среда фактически формирует наши тела. Мы склонны думать, что на нас влияют генетика, спорт и диета, но, по мнению Кэти, очень важна также «клеточная нагрузка», которой мы подвергаемся. Например, в результате того, как вы сидите или стоите, возникает напряжение, влияющее на все тело, от головы до пальцев ног, и, если вы наклонитесь всего на один градус в любом направлении, это создаст совершенно иной опыт на клеточном уровне. Всякое привычное движение (или его отсутствие) вносит активный вклад в способ организации организма. В вышеприведенном примере длительное ношение тесного нижнего белья изменило естественную нагрузку, которую испытывает мужская репродуктивная система.

Кэти пояснила, что это создает угрозу не только для яичек, но и для всей прилегающей области тела, а также здоровья в целом. По ее словам, «когда атрофируется мышца, уменьшается подача к ней крови. Функция мышцы не ограничивается движениями; в участках тела, *прилегающих* к мышце и вовлеченных в совместное действие, также есть кровоснабжение. Препятствуя нормальной работе мышцы, вы нарушаете циркуляцию крови и питательных веществ в целом участке тела».

Как видите, воздействие никогда не ограничивается единственной клеткой, тканью или органом. Последствия вашего выбора имеют столь широкий диапазон, потому что

вы взаимосвязанное целое. Тело удивительно умно и сложно устроено, и ничто в нем не изолировано. Решения, которые мы принимаем каждый день, напрямую влияют на состояние клеток. Чего бы ни касался наш выбор — двигательной активности, пищи, сна или даже одежды, — все это неизбежно приносит какой-либо результат. Каким он будет, зависит от нас.

ШОПИНГ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Вы когда-нибудь слышали фразу «форма превыше моды»? Она вот о чем: то, что мы носим, должно облегчать работу тела, не препятствовать естественному движению, а также быть приятным на ощупь и удобным (а не просто хорошо смотреться на нас). Культурные условности порой вынуждают носить одежду, которая сильно ограничивает движения и даже причиняет *боль,* — и все ради того, чтобы хорошо выглядеть, соответствовать социальным стандартам или быть модным.

Я вовсе не призываю вас плохо выглядеть и отказаться от красивой одежды. Мода проделала огромный путь, и я предлагаю идти вперед и не оглядываться. (Серьезно, подумайте, какой ужас мы иногда надеваем. Брюки-парашюты из нейлона и расклешенные джинсы выглядят просто глупо, к тому же в них можно оступиться и упасть.) Необходимо понимать, что одежда влияет на наше здоровье. Мы вправе носить не только то, что хорошо выглядит, но и то, что удобно и приятно.

Как бы смешно это ни звучало, профессия модели нижнего белья считается в нашей культуре очень престижной. Мы хотим походить на персонажей из рекламы, и многие

уверены, что тесные вещи выглядят более привлекательно. Безусловно, вы можете время от времени носить такую одежду, но обязательно восстанавливайте баланс и предоставляйте телу свободу.

Правильная одежда для сна должна быть просторной и не вызывать аллергии (как сама ткань, так и способ ее стирки). Речь не о том, чтобы спать в бесформенной ночнушке, напоминающей простыню с отверстием посередине, в которое нужно просунуть голову. Ощутите комфорт от свободы. Есть множество вариантов привлекательной одежды для сна. Я расскажу об основных. Вот что можно надеть в постель.

Для мужчин: семейные трусы, просторные пижамные штаны, баскетбольные шорты, если нужно — обычная футболка. Либо ничего.

Для женщин: шорты, ваша (или партнера) футболка, семейные трусы, легкая ночная сорочка, штаны для йоги или любые необтягивающие спортивные или просторные пижамные штаны. Либо ничего.

В ЧЕМ МАТЬ РОДИЛА

Если вы и ваш партнер спите нагишом, то наверняка уже ощутили все преимущества окситоцина — гормона хорошего самочувствия. Пользу приносит совместный сон в одной кровати, массаж, секс или просто объятия; необходимо лишь прикосновение кожи к коже. Окситоцин — мощный антистрессовый гормон. Он уменьшает признаки и симптомы депрессии, борется с негативным воздействием кортизола и помогает регулировать артериальное давление. Было установлено, что окситоцин уменьшает воспаление

кишечника и улучшает перистальтику. Это отличный повод стать еще ближе.

Общий посыл очевиден: больше секса. Как мы узнали из главы 9, оргазм, похоже, самое эффективное природное средство для сна.

ОДЕВАЙТЕСЬ ДЛЯ СНА ПРАВИЛЬНО

Совет № 1

Гарвардское исследование 1991 года показало, что у дам, которые не носят бюстгальтер, риск рака молочной железы в два раза ниже по сравнению с женщинами, которые от него не отказались. Обязательно снимайте бюстгальтер перед сном, это укрепит здоровье и уменьшит зависимость от данного предмета гардероба. Парням нежелательно спать в тесных плавках, которые плотно прижимают яички к телу. В этом случае есть риск перегрева. Сон — идеальное время, чтобы надеть что-нибудь посвободнее или даже совсем ничего не надевать.

Совет № 2

Покупая одежду, помните о клеточной нагрузке (или ее отсутствии). Есть много компаний (включая индустрию высокой моды), производящих одежду и обувь, которые помогают поддерживать нормальную, естественную пластику вашего тела и вместе с тем позволяет восхитительно выглядеть.

ГЛАВА 21

ЗАЗЕМЛЯЙТЕСЬ

С незапамятных времен люди находятся в постоянном контакте с землей. Наши предки ежедневно взаимодействовали с земной поверхностью: ходьба, охота, сбор пищи и воды, общение, игры, отдых — почти всегда требуется контакт с почвой.

В нашем промышленно развитом мире многие люди не соприкасаются с поверхностью земли днями, неделями или даже больше. Сидя взаперти в квартирах и офисах и пользуясь всевозможными технологиями, мы проводим много времени в помещении и редко выходим на улицу. Конечно, чтобы сесть в автомобиль, нам придется это сделать, но почти все носят обувь на резиновой подошве, не проводящей ток, что полностью исключает всякий контакт с землей. Мы нечасто прикасаемся к почве, деревьям — тому материалу, из которого сотворена каждая клетка в нашем теле.

Ученые обнаружили, что заземление сильно влияет на наше здоровье.

Многочисленные исследования подтверждают впечатляющий эффект воздействия электромагнитной поверхности земли на человеческое тело. Мы можем не осознавать этого, однако организм имеет повышенную проводимость. Как и земля, мы работаем на электромагнитной энергии. Наша нервная система подобна внутренней электропроводке, которая передает информацию по организму. Мы также сделаны из минералов, а наши ткани способны удерживать воду, поэтому мы очень похожи на говорящую, ходящую, токопроводящую батарейку.

Вы, наверное, замечали, что мы способны накапливать статическое электричество и «бить током» того, кто к нам прикоснется. Всем известно, что не следует вставлять металлический предмет в розетку, иначе мы устроим своему телу короткое замыкание. И даже в фильмах ужасов один из худших способов свести счеты с жизнью — погрузить вместе с собой в ванную работающий электроприбор.

Резюмируем: хотя это неочевидно, тело обладает повышенной проводимостью. Ежедневно, ежесекундно вы отдаете и получаете электроэнергию. Непонимание того, как устроена электросистема вашего организма, а также ее неправильное использование могут привести к развитию хронических заболеваний.

Итак, какое отношение все это имеет к вам, земле, а также здоровью и сну?

Более 90% визитов к терапевту связаны со стрессом и воспалениями. Эти проблемы идут рука об руку. Исследователи из Медицинской школы Университета Эмори в Атланте также обнаружили, что плохое качество сна тесно связано с воспалительными процессами. Это звучит немного странно, но прикосновение к земле, возможно, — лучший способ устранить хроническое воспаление.

ВОСПАЛЕННАЯ НАЦИЯ

Итак, понятно: тело проводит ток. Каждая ткань в организме несет электрический заряд, что фактически позволяет телу выполнять многие задачи. В частности, воспаление — это природная функция, в реализации которой участвует определенный тип белых кровяных клеток, называемых *нейтрофилами*. Они доставляют реактивные формы кислорода (также известные как свободные радикалы) к месту повреждения либо туда, где это необходимо. Свободные радикалы несут положительный заряд, который разрывает на части вредные бактерии, а также уничтожает поврежденные клетки, расчищая место здоровым, восстанавливающим ткань. Круто, да?

Воспаление не должно превращаться в катастрофу. Реальная проблема возникает, когда активность свободных радикалов выходит из-под контроля, и некоторая их часть проникает в окружающие ткани, повреждая здоровые клетки. Такова истинная причина воспаления, и многие страдают от него ежедневно.

В нашем организме клетки повреждаются постоянно, по природе самой жизни. Из сердца, печени, мышц и других органов они удаляются окисляющим выбросом свободных радикалов. Это элементарный химический процесс, в ходе которого нейтрализуется *положительно* заряженный объект.

В современной индустрии здоровья и питания наблюдается бум антиоксидантов. Свободные электроны, которые присутствуют в этих веществах, нейтрализуют свободные радикалы и эффективно останавливают агрессивную окислительную реакцию. Воспаление снижается, здоровье укрепляется.

На самом деле вы можете поглощать продукты, богатые антиоксидантами, хоть до посинения (чернику, например), но это не решит проблему окисления в той мере, в какой бы вам хотелось.

Во-первых, антиоксиданты должны быть в правильной форме, а обычные методы пищевой промышленности, как правило, лишают продукты антиокислительной активности. Во-вторых, они должны сохранить целостность при пищеварении, пробраться через слизистую оболочку кишечника и, если повезет, найти способ проникнуть в кровь. В-третьих, они не идут ни в какое сравнение с эндогенной способностью организма противостоять окислению. Например, *супероксиддисмутаза* — антиоксидант, производимый печенью; превосходит по мощности любой пищевой антиокислитель. Секрет в том, чтобы привести организм в нужное состояние, когда органы и ткани смогут лучшим образом выполнять привычную работу. Наконец, было обнаружено, что главным ресурсом свободных электронов в действительности оказывается источник всего, что мы едим, — сама земля.

Ученые выяснили, что поверхность земли изобилует свободными электронами, которые легко поглощаются телом при соприкосновении с почвой. Это называется переносом электронов. Эффекты этого процесса тщательно изучаются, а его влияние на спортивные достижения, исцеление и общее состояние здоровья поразительно.

Контакт между телом и землей называют *заземлением*.

Согласно результатам исследования, опубликованным в издании Journal of Alternative and Complementary Medicine в 2013 году, «заземление увеличивает поверхностный заряд эритроцитов и тем самым снижает вязкость

и сгущение крови. Заземление — один из самых простых и одновременно самых интенсивных способов снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний».

Подождите, постойте… Просто прикоснувшись к поверхности земли, я смогу улучшить показатели крови и снизить вероятность сердечного приступа?

Известный кардиолог и автор бестселлеров, доктор медицинских наук Стивен Синатра утверждает: «Снижение воспалительного процесса в результате заземления задокументировано с помощью инфракрасной медицинской визуализации и измерений показателей химии крови и лейкоцитов. Логическое объяснение противовоспалительного действия: заземление позволяет отрицательно заряженным антиоксидантным электронам с поверхности земли проникнуть в организм и нейтрализовать положительно заряженные свободные радикалы в местах воспаления. Поток электронов от земли к телу был зафиксирован».

Также было подтверждено, что заземление измеримо снижает уровень стресса, смещая активность вегетативной нервной системы от симпатического к парасимпатическому доминированию, улучшая вариабельность сердечного ритма и нормализуя мышечное напряжение. Исследование, описанное в Journal of Environmental and Public Health, показало, что в организме заземленных испытуемых происходила «быстрая активация парасимпатической нервной системы и соответствующая деактивация симпатической». Как вы уже знаете, способность переключаться с ураганного шквала реакций «бей или беги» симпатической нервной системы на режим «ешь и отдыхай» парасимпатической приоритетна для сна и здоровья.

ПЕРЕНОС ЭЛЕКТРОНОВ С ЗЕМЛИ В ТКАНИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА



Если бы не обилие научных доказательств, я никогда бы не подумал, что нечто столь простое, как прикосновение к земле, может обладать такой силой. Итак, не упускайте возможность установить этот контакт и использовать бесплатный оздоровительный ресурс, который находится в шаге от вашего дома.

ПРИ ЧЕМ ТУТ СОН

В исследовании 2004 года изучались биологические эффекты заземления человеческого тела во время ночного отдыха, измеряемые уровнем кортизола и субъективной отчетностью о качестве сна, наличии боли и стресса.

Эксперимент показал, что у испытуемых, заземленных во время сна, снизился уровень кортизола в ночное время и нормализовалась его выработка в течение дня. Помните: кортизол — заклятый враг сна. Если этого гормона будет много, сна окажется мало. Субъективные отчеты участников исследования также показали, что заземление во время сна улучшило качество отдыха, уменьшило боль и снизило стресс.

Заземление может очень сильно повлиять на качество сна. Я не призываю каждый вечер отправляться в поход. Сегодня доступны невероятные технологии заземления, которые приносят целительную силу энергии прямо в дом.

Я держу заземляющий коврик под рабочим столом и сплю на заземляющих простынях около семи лет. Это устройства с хорошо продуманным дизайном, которые можно подключить в обычную электрическую розетку с заземляющим контактом. Они безопасно и эффективно доставляют свободные электроны с поверхности земли прямо к вам, и все, что нужно, — коснуться их любой частью тела. В вышеупомянутом исследовании для подключения участников к земле использовались подобные приспособления, вследствие чего и были получены столь впечатляющие результаты.

Я также имел возможность расспросить доктора, несравненного Джеффа Спенсера, о том, как он применяет заземление в работе с пациентами. Доктор Спенсер — участник Олимпийских игр и врач команды, восемь раз побеждавшей на «Тур де Франс»; он 40 с лишним раз привлекался к Олимпиадам, мировым и национальным чемпионатам. Джефф рассказал, что технологии заземления жизненно важны для успеха его подопечных. Он очень быстро обнаружил, что заземление ускоряет восстановление тканей и заживление ран, вызванных травмами, которые спортсмены получают во время тренировок и соревнований. Другие положительные эффекты, которые он наблюдал сам и о которых знает от пациентов: качественный сон, уменьшение боли, увеличение энергии и быстрое восстановление.

Отличная новость: вам не требуется быть спортсменом мирового класса, чтобы наслаждаться этими благами.

Независимо от того, решите вы использовать эти технологические новинки или нет, имейте в виду, что телу абсолютно необходим регулярный контакт с землей, чтобы снимать положительный заряд, который вы на себе носите, поглощать свободные электроны для улучшения восстановительных процессов, здоровья сердца и гормональной функции и, главное, хорошо спать.

ЗАЗЕМЛЯЙТЕСЬ

Совет № 1

Принимайте витамин З («земля»). Регулярно немного ходите по земле босиком. Говоря «земля», я имею в виду проводящие материалы, такие как почва, трава, песок (на пляже) и даже природные водоемы. Существуют и другие проводящие материалы, такие как бетон и кирпич, однако их эффективность зависит от многих факторов. Лучше всего получать витамин З, прикасаясь к земле и траве. Замечали ли вы, что в отпуске, посещая пляж, вы, как правило, на удивление хорошо спите? Многие засыпают на пляже, не успевая вернуться в номер. Теперь вы знаете, что это не случайность; это естественная реакция человека, который наконец-то восстановил контакт с землей.

По поводу длительности заземления доктор Синатра говорит: «Контакт с землей мгновенно меняет вашу физиологию. Чем он дольше, тем больше пользы вы получите, ведь, пребывая в связи с землей, вы находитесь в своем самом естественном электрическом состоянии». Полезна даже одна минута, хотя, конечно, чем дольше, тем лучше. На мой взгляд, целевой минимум — 10 минут ежедневно. И даже

если прелести заземления все еще недостаточно вас убеждают, знайте, что ходьба босиком отлично укрепляет ступни, улучшает проприорецепцию (способность мозга ощущать тело, а также положение и движение тела в пространстве) и расширяет двигательный диапазон, увеличивая гибкость и подвижность ног. Ходьба босиком очень полезна для здоровья по многим причинам.

Совет № 2

Если вы проживаете в климате, где качественный витамин З доступен не всегда, получить его помогут заземляющие технологические приспособления. С ними не придется радикально менять свою жизнь, чтобы получить пользу от заземления. Вы сможете делать то, что обычно, — работать за компьютером, спать, — находясь в постоянном контакте с землей. Используйте одно устройство или сразу несколько: существуют заземляющие ковры, простыни, матрацы, коврики для мыши и даже повязки для определенных болевых точек на теле, которые применяются в медицине для уменьшения боли и воспаления.

Вначале я с осторожностью относился к ним, поскольку стремился убрать из спальни источники электромагнитных полей и всю ненужную электронику. Тем не менее был поражен, обнаружив, что многочисленные исследования, в том числе описанное в журнале European Biology and Bioelectromagnetics, показали, что заземление мгновенно уменьшает электрические поля, которые генерируются в человеческом теле. Авторы эксперимента обнаружили, что «заземление в значительной мере снимает напряжение, индуцированное в теле бытовыми источниками электроэнергии». Резюмируем: заземление может уберечь ваши

клетки от опасностей, связанных с ЭМП, о которых мы говорили в главе 12. Помните: ничто не заменит прямого контакта с землей, но эти устройства можно считать отличной альтернативой и получить необходимый эффект.

Совет № 3

Доказано, что заземление синхронизирует биоритмы тела с суточным циклом планеты, то есть заземлиться после перелета было бы очень разумно. Я обнаружил, что заземление практически полностью устраняет джетлаг и помогает быстрее адаптироваться к новому часовому поясу. Преодоление часовых поясов за короткое время не норма для нас, поэтому подобные приспособления отлично помогают привести себя в порядок. Если есть возможность, после перелетов я стараюсь получить немного витамина З непосредственно из земли. Кроме того, вожу с собой заземляющие простыни и всегда сплю столь же крепко, как дома.

Заключительный совет: весело проводите время, экспериментируйте, и пусть принципы, изложенные в этой книге, всегда работают на вас. Используйте ваши условия с выгодой, чтобы качественный сон стал неотъемлемой частью жизни. Дело не в совершенстве, а в продвижении. А теперь для достижения максимальных результатов самое время все соединить, так что давайте прямо сейчас приступим к 14-дневному практикуму улучшения вашего сна!

14-ДНЕВНЫЙ ПРАКТИКУМ УЛУЧШЕНИЯ СНА

Люди привязаны к своим привычкам и среде обитания. Мы рассмотрели, как сделать эту среду благоприятной для ночного отдыха, как привести тело в идеальное для сна состояние, и даже научились успокаивать ум, чтобы настроиться на путешествие в страну грез. Теперь пришло время объединить все это в четкую систему, которая обеспечит нужный результат на долгий срок.

Наш мозг любит следовать привычным схемам, поскольку это позволяет освободить ресурсы для других задач. Чем больше у нас неосознанных компетенций, тем выше вероятность успешности и продуктивности.

Что такое неосознанная компетентность?

В приобретении любого нового навыка или привычки можно выделить четыре стадии.

1. Неосознанная некомпетентность — когда вы делаете что-то неправильно и не знаете, что это неправильно.
2. Осознанная некомпетентность — когда вы делаете что-то неправильно и знаете, что это неправильно.

3. Осознанная компетентность — когда получается делать что-то правильно, но требуется сознательно сосредоточивать на этом внимание.
4. Неосознанная компетентность — когда вы делаете что-то правильно и даже не думаете об этом.

Пытаясь применить советы этой книги, вначале вы будете на стадии осознанной компетентности. Придется помнить о деталях и прилагать сознательные усилия, чтобы все делать правильно. Это напоминает обучение вождению. Вы чрезвычайно внимательны ко всему и, садясь в автомобиль, сверяетесь с контрольным списком: сначала нужно отрегулировать сиденье, затем зеркала, затем ремень безопасности; до начала движения важно убедиться, что вы все сделали правильно. Во время вождения вы сверхбдительны и сверхосторожны: глаза все время скачут, пытаясь уследить за скоростью, дорожными знаками и другими машинами.

Проходит несколько месяцев, и, садясь в авто, вы поворачиваете ключ зажигания и едете по своим делам. Это ни в коем случае не безрассудство, просто вы автоматизировали контрольный список. Мозг в курсе, что сиденье и зеркала в правильном положении, и уже не приходится сознательно обращать на это внимание. Само вождение может стать чем-то настолько естественным, что, сев за руль и проехав 20 минут, вы вряд ли припомните все свои действия.

Это вовсе не значит, что вас загипнотизировал какой-то злой мутант; дело в том, что мозг высвободил место для других задач, поскольку вождение стало вашей неосознанной компетенцией. Сознание может вмешаться при возникновении неожиданных ситуаций или проблем,

но в целом мозг выполняет задачу автоматически, на «круиз-контроле».

Чтобы наслаждаться отличным «автоматическим» сном, нужно ритуализировать ваши действия так же, как во время обучения вождению. Слово *ритуал* происходит от латинского слова ritus, что означает «проверенный способ сделать что-либо». Ритуал — это краткая последовательность пошаговых действий, которая создает определенный настрой, состояние разума или расположение духа, чтобы что-нибудь выполнить.

Независимо от того, есть ли у вас проблемы со сном, регулярный вечерний ритуал поможет успокоиться и лучше подготовить организм к ночному отдыху.

Джессика Александер из Sleep Council утверждает: «Ритуал отхода ко сну тренирует мозг распознавать время сна и пробуждения. Он программирует мозг и наши внутренние часы работать в соответствии с установленным распорядком».

Во все времена родители хорошо знали о силе воздействия на детей подобных ритуалов. Это могут быть теплая ванна, надевание пижамы, сказка на ночь, успокаивающая музыка или что-то совсем простое, например поцелуй в лоб и заботливое укрывание одеялом.

Если вы установите для детей постоянный ритуал отхода ко сну, они будут засыпать так быстро, что вы и глазом не моргнете. Их мозг и тело тесно свяжут эти систематические действия с отходом ко сну. А, как я уже говорил, взрослые во многом — просто большие дети, и те же самые базовые программы работают для нас. Просто нужно научиться ими пользоваться.

Лоуренс Эпштейн, доктор медицинских наук, преподаватель медицины Гарвардской медицинской школы, говорит: «Наше тело обожает рутину и любит знать, что будет дальше». Создавая ритуал для засыпания, вы устанавливаете четкую связь между определенными занятиями и отходом ко сну.

Давайте перейдем к обзору 14-дневного практикума и убедимся, что у вас есть все требующееся для превосходного сна.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Как упоминалось в главе 2, хороший сон начинается с пробуждения. Утренние и вечерние ритуалы задают рамки для качественного ночного отдыха. На протяжении 14-дневного практикума улучшения сна мы будем вносить небольшие модификации в оба ритуала, что позволит вам легко и изящно достичь цели.

Можете провести этот практикум в любое время, но я рекомендую выбрать момент, когда количество сильных отвлекающих факторов будет минимальным. Скажем, если вы сейчас в командировке или завершаете рабочий проект, который нужно сдавать через несколько дней, хороший сон будет явно на пользу, но, возможно, есть смысл отложить проведение полного 14-дневного практикума и подождать, пока график не станет посвободнее. Вне зависимости от того, начнете вы завтра или через две недели, первое, что нужно сделать сейчас, — запланировать даты старта и завершения практикума. Внесите их в ваш календарь Outlook, Google или, если хотите, в бумажный ежедневник. Значение имеет лишь то, что вы это запланируете.

Практикум по улучшению сна ни в коем случае не должен перегружать вас или служить источником стресса. Он нужен, чтобы сделать вашу жизнь проще, а не сложнее. Для этого потребуется совсем немного времени, и я еще раз хочу напомнить о необходимости быть с собой мягкими и терпеливыми.

Ежедневно в ходе практикума вы будете делать краткие дневниковые записи, которые можете вести прямо в этой книге, или в своей записной книжке, или в где-то еще. Эти записи невероятно важны, поскольку с их помощью вы будете отслеживать результаты. Вероятно, вам знакомо утверждение «Невозможно управлять тем, что нельзя измерить». В дневниковых записях вы также будете ставить оценки, позволяющие контролировать ежедневное состояние. Оценивайте его по шкале от 1 до 10, где 10 — максимальный балл.

Ознакомьтесь с заданиями первого дня и начните выполнять их на следующее утро. Теперь, когда мы рассмотрели план действий, давайте приступим к 14-дневному практикуму по улучшению сна!

Подготовительный день

Этот день мы полностью посвятим подготовке к практикуму и постараемся точно оценить ваше состояние. Скорее всего, вы уже воспользовались некоторыми советами из этой книги, поскольку было любопытно проверить их в действии. Чтобы оценить актуальное состояние, ответьте на вопросы анкеты либо просто отметьте, когда вы начали (если вы уже не совсем новичок).

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ АНКЕТА

Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

Официально 14-дневный практикум улучшения сна стартует завтра утром. Ознакомьтесь с заданиями первого дня уже сейчас. Вы будете делать краткие записи в дневнике дважды в сутки: спустя 10–15 минут после того, как проснетесь, и за 10–15 минут перед сном. Лучше всего держать эту книгу или ваш дневник поблизости, чтобы они были доступны и утром, и вечером. Давайте подготовимся к первому дню практикума!

ДЕНЬ 1-й

ЦЕЛИ 1-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: самое время задать тон прекрасному дню и отличному сну! Выполните утренние ритуалы (посетите ванную, выпейте пару стаканов воды или приготовьте кофе), а затем немного разомнитесь, чтобы наладить работу сердца, активировать выработку естественных «дневных гормонов» и правильно настроить суточные биоритмы. Если вы не привыкли тренироваться по утрам, для начала уделяйте зарядке 5–10 минут. Это могут быть упражнения с собственным весом, прогулка быстрым шагом, прыжки на мини-батуте, табата или силовая йога.

Примите душ и оденьтесь, позавтракайте. Чтобы избежать резкого скачка уровня сахара, оптимизировать выработку гормонов и стимулировать потерю жира, готовьте завтрак в соответствии с рекомендациями главы 13. В нем должны присутствовать белки, полезные жиры и некрахмалистые овощи; вы можете воспользоваться примерным меню из бонусного руководства. Принимайтесь за дела, и удачного вам дня.

Вечер: расслабиться перед сном совершенно необходимо. Вы обнаружите, что вечерний ритуал — это кнопка выключения стресса. Мы, как правило, готовимся к предстоящим делам: свиданию, тренировке, работе, — но, когда дело доходит до ночного отдыха, либо внезапно проваливаемся в сон, либо постепенно выключаемся от истощения (а, как мы помним, между качественным сном и потерей сознания огромная разница!). С этого момента будем готовиться ко сну как к романтическому свиданию. Вам

дарована особая привилегия, которая доставит массу удовольствия и существенно улучшит жизнь. Итак, закроем ноутбук, выключим телевизор и уберем подальше все другие электронные устройства, которые могут помешать отлично провести время с лучшим другом — сном. Прекратите взаимодействие с электроникой как минимум за час до засыпания, посвятив это время одному из следующих занятий.

— Чтение; желательно художественной литературы. Раньше я думал, что чтение книг непродуктивно, но теперь мне ясно, что в действительности оно обогатило многие другие сферы моей жизни (от генерации идей до улучшения навыков общения). Неудивительно, что дети спят лучше, чем большинство взрослых. Чтение или прослушивание художественной литературы превосходно расслабляет переутомленное аналитическое левое полушарие. Мало что столь же эффективно избавляет нас от стресса, забот и напряжения, как спасительное бегство в другой мир на страницах книги.
  - Нон-фикшн тоже подойдет, например биография или что-нибудь в этом роде. Не стоит читать аналитику, методические пособия или учебники. В целом постарайтесь перед сном избегать чтения, которое напомнило бы вам о работе.
  - Место, где вы читаете, также имеет значение. Доктор Лоуренс Эпштейн советует создать четкую ассоциацию между кроватью и сном. Если подобную связь вы еще не выработали, читайте в любом уголке вашего дома, кроме кровати. Даже в спальне, главное — не в кровати.

— Прослушивание подкаста или аудиокниги.

— Беседа с близким человеком: партнером, детьми, лучшим другом. Можно, например, обсудить, как прошел день, сыграть в настольную игру или поделиться планами.
— Медитация.
— Работа с дневником. По ходу практикума нужно делать это за 10–15 минут до сна; мы подробнее поговорим о ведении дневника, обсуждая цели 2-го дня.
— Принятие ванны или душа.
— Любые сочетания всего вышеперечисленного.

Посвятив время какому-либо занятию, отличному от просмотра картинок на экране, переходите к заключительному пункту повестки дня и сделайте запись в дневнике.

ДНЕВНИК 1-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

Завтра вы снова дадите оценку общему показателю успеха, так что ложитесь спать вовремя, на сегодня это все! До встречи!

ДЕНЬ 2-й

АНКЕТА 2-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения. Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 2-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после стандартных утренних ритуалов выполните физические упражнения в течение 5–10 минут, как и вчера. Затем завершите приготовления к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: купите или закажите магний для местного применения. Мы подробно говорили об этом в главе 7. Перечитайте ее, чтобы напомнить себе, насколько полезен магний для сна и здоровья в целом.

Вечер: продолжайте подготовку к свиданию со сном. Выключите экраны за час до ночного отдыха и посвятите это время другому вечернему занятию. Попробуйте сегодня больше времени уделить фиксированию событий. Конечно, у вас есть дневник практикума, но почему бы не выйти за его рамки? Ведение записей — мощная практика, которую применяют многие успешные люди — от Опры Уинфри до Тони Роббинса; дневник стал постоянной частью их жизни. Используйте его как часть вечернего ритуала: описывайте то, что приходит на ум, ловите случайные мысли и переносите на бумагу. Уже одно это поможет расчистить психическое пространство. Вы также можете превратить дневник, например, в журнал регистрации, чтобы отслеживать прогресс и знать, какие шаги еще потребуются. Повторюсь: оформлять мысли на бумаге очень полезно для достижения целей.

Дневник благодарности, или *журнал*, — еще одна замечательная идея. Одна из причин, по которой мы испытываем беспокойство и имеем проблемы со сном, — фиксация на том, что мы не сделали и чего у нас нет. Знайте: скорее всего, вам повезло гораздо больше, чем вы думаете; также, возможно, вы попросту забыли, за сколько всего должны быть благодарны.

Можете вести журнал благодарности, отмечая в нем моменты, за которые сегодня хотите сказать спасибо. События могут быть как большими, так и маленькими (улыбка дорогого человека, вкусная еда, получение награды или существенное продвижение). То, что мы обращаем на это внимание и записываем, подводя итоги дня, делает нас более восприимчивыми к происходящему с нами добру, обычно принимаемому как должное. К тому же исследования показали, что уровень серотонина увеличивается, когда мы ощущаем собственную значимость. Ведение дневника и журнала благодарности поможет утвердить свою безусловную ценность, а также напомнит, что вы действительно важны.

Перечислите в дневнике 2-го дня три события, за которые вы сегодня благодарны.

ДНЕВНИК 2-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 3-й

АНКЕТА 3-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения. Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 3-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов, как и вчера, выполняйте физические упражнения в течение 5–10 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Можете совместить это с тренировкой. Если вы редко бываете на солнце, самое время восполнить этот пробел! Пока позволяет погода, вы можете, как упоминалось, заниматься спортом, ежедневно сидеть и читать, завтракать или обедать на свежем воздухе или просто отдыхать там, практикуя заземление (о чем мы скоро поговорим). Когда вы определитесь, где и когда получите порцию солнечного света, подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: начиная с этого дня не употребляйте кофеин после полудня. Как вы помните из главы 4, доза кофеина даже за несколько часов до отхода на боковую может нарушить сон. Сегодня скажите себе «стоп».

Кроме того, мы проведем детоксикацию вашей спальни и начнем создавать там храм сна. Уберите оттуда всю ненужную электронику, в соответствии с рекомендациями главы 12. Как показывают исследования, телевизоры, ноутбуки и смартфоны нарушают межклеточные коммуникации в организме и совершенно точно мешают спать.

Вечер: продолжайте подготовку к свиданию со сном. Выключите экраны за час до сна и займитесь чем-нибудь другим.

Прямо перед сном натрите кожу магнием (если он у вас есть), следуя рекомендациям главы 7. Чтобы облегчить глубокий сон, обязательно сделайте воздух в спальне прохладным. Температура должна быть не выше 21 °C (идеальный диапазон — между 16,5 и 20 °C, и чем прохладней, тем лучше).

ДНЕВНИК 3-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ____________________

2. ____________________

3. ____________________

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 4-й

АНКЕТА 4-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения. Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 4-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов выполняйте физические упражнения в течение 5–10 минут, как и вчера. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: продолжаем создавать храм сна. Закажите онлайн либо отправляйтесь в магазин и купите светонепроницаемые шторы для вашей спальни. Приобретите одно из рекомендуемых в главе 8 растений, которое поможет улучшить качество воздуха и сна.

Вечер: продолжайте подготовку к свиданию со сном. Выключите экраны за час до засыпания и посвятите это время другому занятию. Убедитесь, что закрыли плотные шторы и поставили рядом с вашей кроватью растение (если его еще не доставили, не волнуйтесь: скоро будет!). Перед сном натритесь магнием, если он у вас есть. Убедитесь, что воздух в спальне приятно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 4-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ____

3. ____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 5-й

АНКЕТА 5-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 5-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: включите в программу по улучшению сна новый ценный компонент. Медитируйте 5–10 минут. Вы можете использовать отличные приложения для электронных устройств или медитировать с помощью инструкторов: практика поднимет уровень энергии, усилит концентрацию внимания и улучшит здоровье в целом. После медитации выполняйте физические упражнения в течение 5–10 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: запишитесь на массаж. Мы подробно обсуждали его пользу в главе 19. Если вам сейчас это не по карману, попросите о помощи партнера и пообещайте, что сделаете ответный массаж. Это будет веселое и приятное занятие, к тому же принесет пользу вашему здоровью. Вы этого заслуживаете!

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь чем-нибудь другим.

Прямо перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне приятно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 5-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день. (Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

____

____

____

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

____

____

____

Что вы могли бы улучшить?

____

____

____

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

____

____

____

ДЕНЬ 6-й

АНКЕТА 6-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

|________|

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

|________|

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

|________|

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

|________|

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

|________|

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 6-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов медитируйте 5–10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–10 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: уделите внимание тому, чтобы ложиться спать и просыпаться в оптимальное время. Как вы знаете из главы 6, выработка гормонов, ферментативное восстановление и многие другие процессы наиболее эффективны между 22:00 и 2:00. Безусловно, в зависимости от времени года и прочих факторов возможны варианты, но все же постарайтесь большую часть этого «прибыльного времени» проводить во сне. Надеюсь, вы воспользовались методом постепенного перехода, описанным в главе 18, для смещения времени сна и пробуждения. В противном случае приступайте прямо сейчас. Перенесите время отхода ко сну на 15 минут назад и делайте так каждые один-два дня до тех пор, пока не достигнете цели. Например, если вы обычно ложитесь спать в 23:30, а хотите в 22:30, то сегодня лягте в 23:15 и далее постепенно сдвигайте это время к желаемому. Точно так же можете встать на 15 минут раньше, если вам свойственно поздно просыпаться. Главное, убедитесь, что получаете нужное количество часов сна.

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь чем-нибудь другим.

Прямо перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 6-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______

2. ______

3. ______

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день. (Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 7-й

АНКЕТА 7-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 7-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов медитируйте 5–10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: поскольку теперь вы встаете немного раньше и можете успеть больше, увеличьте с этого дня время утренней зарядки и/или медитации на 5–10 минут.

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь чем-нибудь другим.

Прямо перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 7-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ____________________

____

____

2. ____________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

|______|

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

____

____

____

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

____

____

____

Что вы могли бы улучшить?

____

____

____

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

____

____

____

ДЕНЬ 8-й

АНКЕТА 8-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 8-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов медитируйте 5–10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: теперь, когда мы на полпути к цели, пришло время уделить внимание еде! Как вы узнали из глав 7 и 13, наша пища *очень сильно* влияет на сон и здоровье в целом. Начиная с этого дня и далее важно есть натуральные и полезные продукты во время каждого приема пищи, а не только на завтрак. Обязательно съедайте ежедневно как минимум пять порций продуктов, содержащих питательные вещества для хорошего сна, о которых шла речь в главе 7. Вы не только улучшите сон, но и оптимизируете выработку гормонов, сбросите лишний жир и значительно повысите уровень энергии.

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь в это время чем-нибудь другим.

Прямо перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 8-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

|______|

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

____

____

____

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

____

____

____

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 9-й

АНКЕТА 9-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

|____________|

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

|____________|

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

|____________|

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

|____________|

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

|____________|

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 9-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов медитируйте 5–10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: давайте внесем последние штрихи в оформление вашего храма сна. Установите в спальне специальное ночное освещение. Это могут быть лампочки с красным оттенком, соляная лампа, светильник с диммером (регулятором мощности) или даже что-нибудь совсем простое (и неподвластное времени), например свечи. Для оптимизации выработки мелатонина после захода солнца купите очки, блокирующие синий свет. И обязательно установите на ваши электронные устройства приложения, блокирующие этот свет в вечернее время (это особенно важно, когда по смягчающим обстоятельствам приходится использовать гаджеты позже, чем обычно).

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь в это время чем-нибудь другим. Используйте очки, блокирующие синий свет, а также лампочки с красным оттенком либо уменьшите мощность ламп, если возможно.

Перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 9-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ____________________

____

____

2. ____________________

____

____

3. ____________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

|________|

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

____

____

____

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

____

____

____

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 10-й

АНКЕТА 10-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 10-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов медитируйте 5–10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: заземление может очень многое изменить. Нет, я не о подключении мощных бытовых электроприборов, я о том, чтобы ваше тело смогло войти в ритм с суточным циклом Земли и получить доступ к свободным электронам, о чем мы говорили в главе 21. С сегодняшнего дня практикуйте заземление не менее 10 минут в день.

Заземление сочетается со множеством разных занятий, упомянутых в этой книге. Тренироваться, медитировать (особенно хороши цигун и тайчи), читать, загорать, обедать — все это можно делать, касаясь земли босыми ногами. Приобретите заземляющие простыни и/или заземляющий коврик для офисного стола. Я очень люблю такие приспособления и дарю их людям, о которых забочусь. Если вы практикуете заземление ежедневно, покупать такие устройства необязательно, однако с их помощью куда проще получить пользу, о которой мы говорили в главе 21.

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь в это время чем-нибудь другим. Используйте очки, блокирующие синий свет, а также лампочки с красным оттенком либо уменьшите мощность ламп, если возможно.

Перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 10-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

|__________|

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

____

____

____

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

____

____

____

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 11-й

АНКЕТА 11-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 11-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после ритуалов медитируйте 5–10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь на протяжении 10 минут побыть под воздействием прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: в главе 20 мы подробно говорили, что одежда, которую мы носим, сильно влияет на здоровье. Обязательно снимайте неудобные, тесные вещи хотя бы на время сна. Возьмите это за правило — ведь снять одежду несложно.

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь в это время чем-нибудь другим. Используйте очки, блокирующие синий свет, а также лампочки с красным оттенком либо уменьшите мощность ламп, если возможно.

Перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 11-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ____________________________

2. ____________________________

3. ____________________________

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 12-й

АНКЕТА 12-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 12-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после стандартных ритуалов проведите медитацию (тренировку мозга) на 10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь также получить 10 минут прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: добавьте к своим вечерним ритуалам еще один: проведите краткий сеанс самомассажа или освойте иную технику телесной терапии. Это деактивирует симпатическую нервную систему («бей или беги») и активирует парасимпатическую («ешь и отдыхай»). Варианты мы обсуждали в главе 19. Перечитайте эту главу и примените знания этим вечером.

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь в это время чем-нибудь другим. Используйте очки, блокирующие синий свет, а также лампочки с красным оттенком либо уменьшите мощность ламп, если возможно.

Незадолго до сна посвятите пять минут телесной терапии или попросите партнера сделать вам массаж. Перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 12-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

|________|

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

____

____

____

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

____

____

____

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 13-й

АНКЕТА 13-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения. Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 13-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после стандартных ритуалов проведите медитацию (тренировку мозга) на 10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь также получить 10 минут прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: если вы успешно выполняете задания 14-дневного практикума, но вам хотелось бы сделать сон еще лучше, включите в свой рацион качественные пищевые добавки. Воспользуйтесь любой из упомянутых в главе 17.

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь в это время чем-нибудь другим. Используйте очки, блокирующие синий свет, а также лампочки с красным оттенком либо уменьшите мощность ламп, если возможно.

Незадолго до сна посвятите пять минут телесной терапии или попросите партнера сделать вам массаж. Перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 13-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

2. ______________________________

3. ______________________________

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день. (Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ДЕНЬ 14-й

АНКЕТА 14-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните спустя 10–15 минут после утреннего пробуждения.
Ответьте на следующие вопросы, используя шкалу оценок от 1 до 10.

Как вы оцениваете свой сон?

(1 = мой сон — полный кошмар, 10 = я сплю превосходно)

Как вы ощущаете себя физически, вставая с кровати по утрам?

(1 = сильные боли, 10 = боль полностью отсутствует)

Насколько вы энергичны, когда встаете по утрам?

(1 = выжат как лимон, 10 = свеж, бодр и готов на подвиги!)

Каково ваше умственное состояние, когда вы встаете по утрам?

(1 = мутное и взбудораженное, 10 = оптимистичное и удовлетворенное)

Хватает ли вам энергии на протяжении всего дня?

(1 = мне сложно бодрствовать целый день, 10 = весь день я полон энергии)

ЦЕЛИ 14-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Утро: после стандартных ритуалов проведите медитацию (тренировку мозга) на 10 минут. Затем выполняйте физические упражнения в течение 5–15 минут. Постарайтесь также получить 10 минут прямого солнечного света. Подготовьтесь к началу дня, позавтракайте и отправляйтесь по делам.

Специальное задание: продолжайте в том же духе! Будьте последовательны, двигайтесь вперед, опираясь на уже достигнутые результаты, и пусть здоровье остается вашим приоритетом!

Вечер: приготовьтесь к свиданию со сном. Выключите экраны за 1,5 часа до сна и займитесь в это время чем-нибудь другим. Используйте очки, блокирующие синий свет, а также лампочки с красным оттенком либо уменьшите мощность ламп, если возможно.

Незадолго до сна посвятите пять минут телесной терапии или попросите партнера сделать вам массаж. Перед сном нанесите на кожу магний. Убедитесь, что воздух в вашей спальне довольно прохладный, что облегчит переход к глубоким фазам сна.

ДНЕВНИК 14-го ДНЯ ПРАКТИКУМА

Заполните за 10–15 минут до сна.

За какие три события вы сегодня благодарны?

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

По шкале от 1 до 10 оцените общий показатель успеха за день.
(Насколько хорошо вы выполнили сегодняшние задания?)

|__________|

Что из сегодняшней программы понравилось вам больше всего?

____

____

____

Что было сложнее всего? (Если имелись какие-либо трудности.)

____

____

____

Что вы могли бы улучшить?

Чего с нетерпением ждете от завтрашнего дня?

ПОЗДРАВЛЯЮ!

Завершив 14-дневный практикум, вы значительно улучшили свою гормональную функцию и экспрессию генов*, а также заложили прочный фундамент для будущего. Именно последовательные, а не разрозненные и случайные действия отражают наши подлинные результаты.

По меткому выражению Сэмюэла Джонсона, «цепи привычки слишком тонки, чтобы их ощутить, пока не становятся слишком крепки, чтобы их разорвать». Попытки изменить ваши привычки могут казаться незначительными, однако вы работаете над тем, чтобы сделать новые паттерны поведения частью себя. Приняв решение улучшить качество сна и последовательно применять на практике советы этой книги, вы создаете настолько благоприятные условия, что отличные результаты практически гарантированы.

---

* Экспрессия генов — перенос генетической информации от ДНК через РНК к полипептидам и белкам.

ПОРА СКАЗАТЬ: «СПОКОЙНОЙ НОЧИ!»

Сон — секретный ингредиент успеха. Человеческий организм сконструирован гениально, и есть способ, который помогает реабилитировать практически все функции. Мы не включаем себя в розетку. Мы восстанавливаем силы, удовлетворяя потребность тела во сне. Успеха невозможно достичь в обход страны грез. Сон необходим, чтобы стать лучшей версией себя, и никакой таблетке, снадобью или методике это не под силу.

Чтобы преуспеть в каком-либо деле, необходимо сначала его исследовать. Для меня огромная честь и радость, что вы выбрали эту книгу и решили изучить то, что принесет вам крепкое здоровье и счастье на долгие годы.

В современном мире простые вещи помогают воссоединиться с тем, что для нас особенно ценно. Я надеюсь, благодаря книге вы ощутите единство с природой, станете счастливее и обретете внутреннюю гармонию.

БЛАГОДАРНОСТИ

Мне кажется, все мы лоскутные одеяла, сшитые из переживаний и взаимодействий. Знаю, что не был бы тем, кто я есть, и не оказался бы там, где нахожусь, без помощи невероятных людей, которые так или иначе повлияли на мою жизнь. За это я бесконечно им признателен. Прежде всего хочу поблагодарить мою жену Энн. Без тебя я был бы лишь оболочкой того, кто я есть. Ты так многому меня научила, ты сделала меня лучше во всех отношениях и верила в меня сильнее, чем кто-либо, когда я носился с безрассудными идеями изменить мир к лучшему. Спасибо за твою любовь, она ни с чем не сравнима. Я проведу остаток дней, делая твою жизнь как можно прекраснее. Ты этого заслуживаешь!

Я хочу поблагодарить своих детей — Брейдена, Джордана и Ясне. Вы моя неугасимая мотивация. Я стремлюсь достичь столь многого из-за вас и для вас. Брейден, на момент выхода этой книги ты еще маленький мальчик, но хочу, чтобы ты знал: я не улыбался и не смеялся так много и не был так счастлив до того дня, как ты пришел в мою жизнь. Мою любовь к тебе нельзя выразить словами. Джордан, ты невероятный человек. Твое отношение к жизни, то, как ты заботишься о других, как стремишься быть лучшей версией

себя, — все это так меня вдохновляет, сынок! Я очень надеюсь, что ты знаешь об этом. Ясне, сколько бы лет ни прошло, ты всегда будешь моей маленькой девочкой. Твое появление на свет вдохновило меня выйти на новый уровень. Мне пришлось учиться быть лучшим отцом, учителем и человеком благодаря тебе. Я горжусь тобой и желаю тебе как можно скорее воплотить мечты в реальность.

Мы все нуждаемся в поддержке и хотим чувствовать свою значимость. Хочу выразить особую благодарность Кэти Блэкмор, моей учительнице английского языка в средней школе, за то, что она хвалила меня и поощряла писать. Вы понятия не имеете, как много значила для меня публикация части моего сочинения в школьной газете. Я ощущал свою ценность и важность моих слов. Тогда мне было нужно именно это. Я вам вечно благодарен.

В годы становления никто не был мне ближе, чем брат и сестра. Даррелл, спасибо, что был еще одной парой глаз, наблюдавших за нашим взрослением. Спасибо и за то, что был еще одним сердцем, испытавшим все это вместе со мной. Никто лучше тебя не знает нашу историю. Я так горжусь человеком, которым ты стал. Твоя радость заразительна и всегда будет такой, так что продолжай улыбаться, брат! Мишель, забавно, ты была такой маленькой, пока я взрослел. Я бы хотел проводить с тобой больше времени, пока мы все жили под одной крышей. По-моему, ты совершенно прекрасна — и внешне, и душой. Продолжай идти вперед, сестренка. Тебя ждет лучшее!

Особое спасибо моим матери и отцу. Благодарю вас за то, что заботились о нас настолько хорошо, насколько могли. Я знаю, что вы пожертвовали очень многим, и без вас у меня не было бы столько мужества, активности и силы, сколько

сейчас. Пожалуйста, используйте эти годы, чтобы жить счастливее и полнее, чем когда-либо. Сейчас самое время для этого!

Без сомнения, мой самый влиятельный учитель в понимании более широкой концепции здоровья и благополучия — моя теща Уамбуи. Вы самый щедрый, вдохновляющий и просвещенный человек, которого я когда-либо встречал. Не знаю, что было бы со мной без вашего влияния. Пожалуйста, знайте, что когда я на кого-то воздействую положительным образом, — это прямое следствие вашего руководства. Спасибо, что верите в меня.

Также важно иметь ориентир. Тетя Кэролайн, то, что вы отважились пойти в колледж и начать писать, изменило мое восприятие и стало для меня примером того, что нет ничего невозможного. Близость — это всё для ребенка (и даже для взрослого, коли на то пошло!), и ваше присутствие в моей жизни вдохновляет больше, чем вы думаете.

Я захотел написать эту книгу благодаря двум чрезвычайно важным факторам: клинической практике и моему шоу. Хочу поблагодарить каждого из моих клиентов. Большое спасибо за доверие ко мне и мужество взяться за улучшение своего здоровья. Я хочу поблагодарить *всех* слушателей The Model Health Show! Мы вместе воплотили мечту об этой книге в реальность. Спасибо, что сделали меня частью своей жизни и помогли стать лучшим учителем и мотиватором. Пожалуйста, знайте, что впереди очень, очень много всего интересного!

Шоу было бы невозможно без невероятной соведущей и продюсера Джейд Харрелл. Ты дар в моей жизни и в жизни каждого, кому посчастливилось тебя узнать. Я всякий раз поражаюсь, когда думаю о том, как сильно мы влияем

на людей. От всего сердца благодарю тебя за то, что делишься своим талантом и помогаешь выполнять эту миссию.

Другие члены команды The Model Health Show — Билл «Башмак» Смит, Фил Кроуфорд, Бретт Оливер, Хенк Джордан и Альфа Ландерал, — огромное спасибо за ваш вклад. Вы помогли улучшить жизнь стольких людей. Давайте продолжим и выведем шоу на новый уровень!

Благодарю потрясающих гостей, которые украсили The Model Health Show и помогли сделать его таким, какое оно есть. Наш список суперзвезд растет, но, пожалуйста, знайте, что никто не светит ярче вас! Кэтрин Гарсо, Джонатан Бэйлор, Шон Крокстон, доктор Дженнифер Хейнс, Стейси Тот, Тристан Траскотт, Сидни Сингер, Тай Боллинджер, Дэниел Виталис, доктор Педрам Шоджай, Питер Рагнар, Эйбл Джеймс, Джим Квик, Джон Ли Дюма, Сара Фрагосо, Шелеана Дженнингс, Амир Розик, Джордан Харбинджер, Пэт Флинн, доктор Сара Готтфрид, Винни Тортторич, доктор Келли Старретт, Мэдлин Мун, Трэвис Брюэр, Эван Брэнд, Джимми Мур, Принс Иа, Рэй Морманн, доктор Уильям Дэвис, Джеки Джойнер-Керси, Рич Ролл, Хэл Элрод, Гретхен Рубин, Чалин Джонсон, Алекс Джеймисон, Джейрек Роббинс, Иэн Кларк, Дрю Мэннинг, Боб Проктор, Стив Кук, Джефф Блейк, доктор Джефф Спенсер, Эрик «Ити» Томас, Джордж Брайант, Кэти Боумен, Льюис Хаус, Стеф Годро, Майк Дольче, доктор Джиллиан Тета, Бен Гринфилд, Гуннар Лавлейс, Дэррен и Даниэль Натони, спасибо вам!

Этой книги не было бы без удивительной команды издательства Rodale, которая помогла собрать этот проект в единое целое. Мариса, Гейл, Елена, Иззи, Рэйчел, Эмили, Синди, Мелисса, Кэрен и вся остальная команда, спасибо вам большое за то, что предоставили свои время и талант. Ваши сила,

жизнерадостность, позитивная энергия и мастерство просто сводят меня с ума. С вами я сразу почувствовал себя как дома, и для меня невероятная честь работать вместе.

Мои агенты, Скотт Хоффман и Стив Троха, что я могу вам сказать? Вы оба лучшие в своем деле. Спасибо, что разделили мое видение и помогли его реализовать. Навсегда благодарен за то, что вы есть в моей жизни.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить близких друзей за то, что верите в меня, вдохновляете и уже стали частью моей истории. Ларри Хагнер, Джим Квик, Обри Маркус, Джордж Брайант, Дрю Мэннинг, Джун Тейт, Акила Баларам, Кен и Сьюзан Бок, Ларри и Оксана Островски, Лори Дауд и Джон Ли Дюма, спасибо! И особенно большую признательность я хочу выразить команде Onnit и группе Thrive Market за то, что вы меняете мир к лучшему!

Чтобы перечислить (и поблагодарить) всех людей, оказавших положительное влияние на мою жизнь, понадобилась бы отдельная книга. В заключение хочу сказать спасибо всем тем людям, с которыми делил радость. Благодарю за то, что вы часть моей истории, и за то, что позволяете мне быть частью вашей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Atlanta Snoring Institute. “Atlanta Snoring Institute Honors National Sleep Awareness Week by Providing Breakthrough Treatments and Cures”. www.prweb.com/releases/pillar-procedure/atlanta/prweb 11643960.htm.

Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School. “Mood and Sleep”. http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/mood.

Jean-Philippe Chaput, PhD, and Angelo Tremblay, PhD. “Adequate sleep to improve the treatment of obesity”. Canadian Medical Association Journal. www.cmaj.ca/content/early/2012/09/17/cmaj.120876.

National Heart, Lung, and Blood Institute. “What Are Sleep Deprivation and Deficiency?” www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/printall-index.html.

Дополнительные источники

www.health.harvard.edu/healthbeat/how-sleep-loss-threatens-your-health

https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/annual-sleep-america-poll-exploring-connections-communications-technology-use

www.sciencedaily.com/releases/2015/06/150615094255.htm

ГЛАВА 1

Heffernan, Margaret. “Too Little Sleep: The New Performance Killer”. CBSnews.com. www.cbsnews.com/news/too-little-sleep-the-new-performance-killer/

Pomplun, Marc, Edward J. Silva, Joseph M. Ronda, Sean W. Cain, Mirjam Y. Münch, Charles A. Czeisler, and Jeanne F. Duffy. “The effects of circadian phase, time awake, and imposed sleep restriction on performing complex visual tasks: Evidence from comparative visual search”. Journal of Vision. www.journalofvision.org/content/12/7/14.full

Taffinder, N. J., I. C. McManus, Y. Gul, R. C. G. Russell, and A. Darzi. “Effect of sleep deprivation on surgeons’ dexterity on laparoscopy simulator”. The Lancet. www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140673698000348.pdf

Tracy, Abigail. “5 Tips to Get a Productive Night’s Sleep”. Inc. Magazine www.inc.com/abigail-tracy/five-tips-for-a-good-nights-sleep.html

Дополнительные источники

www.medicalnewstoday.com/articles/267611.php

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/10/31/sleep-brain-detoxification.aspx

www.aasmnet.org/articles.aspx?id=4780

http://mountmessenger.msmc.edu/features/sleep-and-college-students/

ГЛАВА 2

Brain Facts. “The Sleep-Wakefulness Cycle”. www.brainfacts.org/sensing-thinking-behaving/sleep/articles/2012/the-sleep-wakefulness-cycle/

DiSalvo, David. “To Get More Sleep, Get More Sunlight”. Forbes. www.forbes.com/sites/daviddisalvo/2013/06/18/to-get-more-sleep-get-more-sunlight/

Smart Tan. “Sun Exposure Leads to Better Sleep: Study” https://smarttan.com/news/index.php/sun-exposure-leads-to-better-sleep-study/

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. “Brain Basics: Understanding Sleep”. www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/understanding_sleep.htm

University of Maryland Medical Center. “Melatonin”. http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/melatonin

Wooten, M. D., D. Virgil. “How to Fall Asleep”. http://health.howstuffworks.com/mental-health/sleep/basics/how-to-fall-asleep2.htm

Дополнительные источники

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC297368/?page=4

www.womenshealthmag.com/life/boost-mood

www.menshealth.com/health/can-your-eyes-get-sunburned

www.globalspec.com/learnmore/optics_optical_components/optoelectronics/lux_meters_light_meters

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3779905/#B14

http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/03/26/maximizing-vitamin-d-exposure.aspx

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/

www.psychologytoday.com/blog/prefrontal-nudity/201111/boosting-your-serotonin-activity

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15677341

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3686562/

http://wellnessmama.com/24925/cortisol-myths/

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22583560

http://blogs.webmd.com/sleep-disorders/2013/02/vitamin-d-deficiency-and-daytime-sleepiness.html

ГЛАВА 3

Sutherland, Stephani. “Bright Screens Could Delay Bedtime”. Scientific American. www.scientificamerican.com/article/bright-screens-could-delay-bedtime/

F.lux software. Research. http://justgetflux.com/research.html

Дополнительные источники

www.brighamandwomens.org/About_BWH/publicaffairs/news/PressReleases/PressRelease.aspx?sub=0&PageID=1962

http://blogs.scientificamerican.com/scicurious-brain/sleep-deprived-mind-your-dopamine/

http://news.stanford.edu/news/2001/march21/modafinil.html

www.psychologytoday.com/blog/brain-wise/201209/why-were-all-addicted-texts-twitter-and-google

ГЛАВА 4

Breus, Dr. Michael. “New Details on Caffeine’s Sleep-Disrupting Effects”. Huffington Post. www.huffingtonpost.com/dr-michael-j-breus/caffeine-sleep_b_4454546.html

Paddock, PhD, Catharine. “Caffeine can disrupt sleep hours later”. Medical News Today. www.medicalnewstoday.com/articles/268851.php

Purdy, Kevin. “What Caffeine Actually Does to Your Brain”. Life Hacker. http://lifehacker.com/5585217/what-caffeine-actually-does-to-your-brain

Дополнительные источники

www.forbes.com/sites/travisbradberry/2012/08/21/caffeine-the-silent-killer-of-emotional-intelligence/

www.investorguide.com/article/11836/what-are-the-most-commonly-traded-commodities-igu/

www.foodinsight.org/CaffeineCreatedEqual#sthash.KZVwxWxx.dpbs

http://addictions.about.com/od/Caffeine/a/What-To-Expect-From-Caffeine-Withdrawal.htm

www.caffeineinformer.com/top-10-caffeine-health-benefits

http://blogs.scientificamerican.com/scicurious-brain/sleep-deprived-mind-your-dopamine/

www.brown.edu/Student_Services/Health_Services/Health_Education/nutrition_&_eating_concerns/caffeine.php

ГЛАВА 5

Gradisar, M., L. Lack, H. Wright, J. Harris, and A. Brooks. “Do chronic primary insomniacs have impaired heat loss when attempting sleep?” www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16306160?ordinalpos=1&itool=Entrez System2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum

Mercola, MD, Joseph. “Do Cold Temperatures Improve Sleep?” http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/12/19/Do-Cold-Temperatures-Improve-Sleep.aspx

O’Connor, Anahad. “The Claim: Cold Temperatures Improve Sleep”. The New York Times. www.nytimes.com/2009/08/04/health/04real.html?_r=0

Дополнительные источники

http://time.com/3602415/sleep-problems-room-temperature/

http://healthland.time.com/2011/06/17/tip-for-insomniacs-cool-your-head-to-fall-asleep/

www.huffingtonpost.com/dr-christopher-winter/best-temperature-for-sleep_b_3705049.html

www.scientificamerican.com/article/putting-insomnia-on-ice/

www.chronobiology.ch/wp-content/uploads/publications/2006_07.pdf

www.silversurfers.com/health/foxys-fitness/oh-to-sleep/

ГЛАВА 6

Chaudhary, MD, Kulreet. “Sleep and Longevity”. www.doctoroz.com/blog/kulreet-chaudhary-md/sleep-and-longevity

Goel, Manisha. “What Is the Best Time to Go to Bed”. Life Hacker India http://www.lifehacker.co.in/jugaad/What-Is-The-Best-Time-To-Go-To-Bed/articleshow/26421720.cms

Дополнительные источники

https://en.wikipedia.org/wiki/Neuroscience_of_sleep

www.fasebj.org/content/13/8/857.full

www.huffingtonpost.com/2014/08/14/shift-work-health-risks_n_5672965.html
www.huffingtonpost.com/2014/03/13/sleep-myths_n_4913209.html
www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload
www.breastcancerfund.org/clear-science/radiation-chemicals-and-breast-cancer/light-at-night-and-melatonin.html
https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_IARC_Group_2A_carcinogens
www.dnaindia.com/lifestyle/report-doctors-have-shorter-lifespan-than-patients-1341722
www.huffingtonpost.com/2012/07/21/police-sleep-shift-work-_n_1686727.html
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12783938
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16357603

ГЛАВА 7

Clark, Ian. “The Perfect Mineral”. http://store.activationproducts.com/magnesiuminfusion.html?AFFID=105206
Guise, Stephen. “50 Studies Suggest That Magnesium Deficiency Is Killing Us.” Dumb Little Man: Tips for Life. www.dumblittleman.com/2013/08/50-studies-suggest-that-magnesium.html
Hyman, MD, Mark. “Magnesium: Meet the Most Powerful Relaxation Mineral Available”. http://drhyman.com/blog/2010/05/20/magnesium-the-most-powerful-relaxation-mineral-available/
Nutrition Breakthroughs. “Insomnia: Studies Confirm Calcium and Magnesium Effective”. Medical News Today. www.medicalnewstoday.com/releases/163169.php
Stevenson, Shawn. “Benefits of Magnesium” The Shawn Stevenson Model. http://theshawnstevensonmodel.com/benefits-of-magnesium/

Дополнительные источники

www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/
www.medicalnewstoday.com/articles/292693.php

http://news.sciencemag.org/biology/2014/10/are-your-bacteria-jet-lagged
http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/20/gut-brain-connection.aspx
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22025877
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18812627
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22583560
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22583560
http://blogs.webmd.com/sleep-disorders/2013/02/vitamin-d-deficiency-and-daytime-sleepiness.html
http://drgominak.com/vitamin-d-hormone.html
www.huffingtonpost.com/2013/08/01/nutrients-sleep_n_3671135.html -
http://womanitely.com/essential-nutrients-better-nights-sleep/5/
www.healthaliciousness.com/articles/foods-high-in-selenium.php
www.immunehealthscience.com/foods-with-melatonin.html
www.doctoroz.com/blog/susan-evans-md/parasites
www.mindbodygreen.com/0-11321/10-signs-you-may-have-a-parasite.html

ГЛАВА 8

Hirshkowitz, PhD, Max, and Patricia B. Smith. Sleep Disorders for Dummies. http://books.google.com/books?id=r0PXwAzgrysC&pg=PT335&lpg=PT335&dq=running+water+effects+on+sleep&source=bl&ots=AzSvlpiDB&sig=wkxBE5LK5CnKaQRdANF3hcRuEe0&hl=en&sa=X&ei=oXP6Uue3MsW8qgGXg4CQBw&ved=0CGMQ6AEwBw#v=onepage&q=running%20water%20effects%20on%20sleep&f=false
Huffington Post. “10 Best Houseplants to De-Stress Your Home and Purify the Air”. www.huffingtonpost.com/2013/03/29/best-houseplants-destress_n_2964013.html
Merton, Amber. “Plant Therapy: How Plants Can Help You Sleep Better”. Plush Beds Blog. www.plushbeds.com/blog/sleep-science/plant-therapy-how-plants-can-help-you-sleep-better/

Wheeling Jesuit University. "WJU Professor and Students Find Jasmine Odor Leads to More Restful Sleep, Decreased Anxiety, and Greater Mental Performance". www.wju.edu/about/adm_news_story.asp?iNewsID=539

Дополнительные источники

www.balancedbodyworkmassagetherapy.com/the-balanced-bodyworker-blog/lavender-essential-oil-for-sleep

ГЛАВА 9

Bryn Mawr College. "Can Sex Cure Insomnia???" Serendip. http://serendip.brynmawr.edu/bb/neuro/neuro05/web2/contributor.html

Flash. "The 5 Health Benefits of Having an Orgasm". www.self.com/blogs/flash/2011/09/the-5-health-benefits-of-havin.html

Gloom. "Why Do Men Feel Sleepy After Sex?" Mental Health Daily. http://mentalhealthdaily.com/2013/04/24/why-do-men-feel-sleepy-after-sex-prolactin-oxytocin-vasopressin-et-al/

Jacques, Renee. "11 Reasons You Should Be Having More Orgasms". Huffington Post. www.huffingtonpost.com/2013/11/05/orgasm-health-benefits_n_4143213.html

Keeners, MD, Brigitte, Tillmann H.C. Kruger, MD, Stuart Brody, PhD, Sandra Schmidlin, Eva Naegeli, and Marcel Egli, PhD. "The Quality of Sexual Experience in Women Correlates with Post-Orgasmic Prolactin Surges: Results from an Experimental Prototype Study". The Journal of Sexual Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23421490

Wenner, Melinda. "Why Do Guys Get Sleepy After Sex?" Live Science. www.livescience.com/32445-why-do-guys-get-sleepy-after-sex.html

Дополнительные источники

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19570042
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21890115
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24435056
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21699663

www.mensfitness.com/nutrition/sleep-or-die

https://sleepfoundation.org/sleep-news/possible-link-between-sleep-apnea-and-erectile-dysfunction

https://books.google.com/books?id=Kkts3AX9QVAC&pg=PA66&lpg=PA66&dq=orgasms+stress+study&source=bl&ots=3f4uuHOU4j&sig=nYZccPCNut_Kn6Mp86n-pqBAVOI&hl=en&sa=X&ei=Fb5zUvuFMorJsATg2oCABQ&ved=0CDoQ6AEwAQ#v=onepage&q=orgasms%20stress%20study&f=false

http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsm.12858/pdf

www.psychologytoday.com/blog/dream-catcher/201108/oxytocin-sleep-and-dreams

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23421490

https://en.wikipedia.org/wiki/Norepinephrine

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2812689/#R5

http://mentalhealthdaily.com/2013/04/24/why-do-men-feel-sleepy-after-sex-prolactin-oxytocin-vasopressin-et-al/

ГЛАВА 10

Cass, MD, Hyla. “Let There Be Dark—and Melatonin”. Life Enhancement. http://www.life-enhancement.com/magazine/article/1677-let-there-be-dark-and-melatonin

Dvorsky, George. “Why we need to sleep in total darkness”. io9. http://io9.com/why-we-need-to-sleep-in-total-darkness-1497075228

Gooley, Joshua J., et al. “Exposure to Room Light before Bedtime Suppresses Melatonin Onset and Shortens Melatonin Duration in Humans.” Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3047226/?report=classic

Pikul, Corrie. “How to Turn Your Bedroom into a Sleep Cave.” Huffington Post. www.huffingtonpost.com/2013/08/02/how-to-sleep-better-bedroom-tips_n_3673088.html

Stevenson, Shawn. “Help Me Sleep! 21 Ways to Cure Your Sleep Problems (Part 2)”. The Shawn Stevenson Model. http://theshawnstevensonmodel.com/21-cure-sleep-problem-pt2/

West, Kathleen E., et al. “Blue light from light-emitting diodes elicits a dose-dependent suppression of melatonin in humans”. Journal of Applied Physiology. http://jap.physiology.org/content/110/3/619.abstract

Zukerman, Wendy. “Skin ‘sees’ the light to protect against sunshine”. New Scientist. www.newscientist.com/article/dn21127-skin-sees-the-light-to-protect-against-sunshine.html#.UvpkoXddUWw

Дополнительные источники

www.dianid.com/userfiles/editor/image/Color-temperature-in-Kelvin(1).jpg

Book: Lights Out by T.S. Wiley with Bent Formby, Ph.D.—Chapter 5—Section: Sleeping, Dreaming, & Dying

www.brighamandwomens.org/about_bwh/publicaffairs/news/pressreleases/PressRelease.aspx?sub=0&PageID=1962

www.huffingtonpost.com/2014/12/23/reading-before-bed_n_6372828.html

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21552190

http://products.mercola.com/himalayan-salt/himalayan-salt-lamps.htm

www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side

ГЛАВА 11

Appalachian State University. “Early morning exercise is best for reducing blood pressure and improving sleep”. www.news.appstate.edu/2011/06/13/early-morning-exercise/

Davis, Jeanie Lerche. “Morning Exercise May Help You Sleep”. WebMD. www.webmd.com/menopause/news/20031104/morning-exercise-may-help-you-sleep

Experience Life. “Exercise Early, Sleep Better. http://experiencelife.com/newsflashes/exercise-early-sleep-deep/

Stevenson, Shawn. “Fatal Fat Loss Mistake#3—Working Out At Night”. The Shawn Stevenson Model. http://theshawnstevensonmodel.com/fat-loss-mistake-working-out-at-night/

Widrich, Leo. “What Happens to Our Brains When We Exercise and How It Makes Us Happier”. Buffer. http://blog.bufferapp.com/

why-exercising-makes-us-happier?utm_content=bufferd1a95&utm_medium=social&utm_source=twitter.com&utm_campaign=buffer

Wooten, MD, Virgil D. “How to Fall Asleep”. How Stuff Works. http://health.howstuffworks.com/mental-health/sleep/basics/how-to-fall-asleep1.htm

Дополнительные источники

http://guides.library.unk.edu/content.php?pid=432580&sid=3538852

https://escholarship.org/uc/item/385578q5

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23946713

www.journalsleep.org/ViewAbstract.aspx?pid=28194

www.huffingtonpost.com/dr-michael-j-breus/sleep-athletic-performance_b_901615.html

www.huffingtonpost.com/dr-michael-j-breus/sports-sleep_b_2160565.html

www.fatiguescience.com/blog/infographic-why-athletes-should-make-sleep-a-priority-in-their-daily-training

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2883039/?tool=pubmed

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21550729

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23946713

www.edinformatics.com/news/exercise_and_aging.htm

ГЛАВА 12

Becker, Joshua. “18 Good Reasons to Get the TV Out of Your Bedroom”. Becoming Minimalist. www.becomingminimalist.com/18-darn-good-reasons-to-get-the-tv-out-of-the-bedroom/

Gilbert, Jason. “Smartphone Addiction: Staggering Percentage of Humans Couldn’t Go One Day Without Their Phone”. Huffington Post. www.huffingtonpost.com/2012/08/16/smartphone-addiction-time-survey_n_1791790.html

Gittleman, Ann Louise. “Hormones, Cell Phones, and EMFs”. Are You Zapped. www.areyouzapped.com/articles/83

Lean, Geoffrey. “Mobile phone radiation wrecks your sleep”. The Independent. http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/mobile-phone-radiation-wrecks-your-sleep-771262.html

Mercola, MD, Joseph. “NEW Urgent Warning to All Cell Phone Users”. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/06/16/emf-safety-tips.aspx

Mercola, MD, Joseph. “Cell Phones Raise Children’s Risk of Brain Cancer 500 Percent”. http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2008/10/11/cell-phones-raise-children-s-risk-of-brain-cancer-500-percent.aspx

Macrae, Fiona. “Computer in your child’s bedroom disturbs sleep and can lead to memory problems and poor marks in school”. Daily Mail. www.dailymail.co.uk/health/article-2378417/Computer-childs-bedroom-disturbs-sleep-lead-memory-problems-poor-marks-school.html

National Cancer Institute. “Magnetic Field Exposure and Cancer: Questions and Answers”. www.cancer.gov/cancertopics/factsheet/Risk/magnetic-fields

Parker-Pope, Tara. “A One-Eyed Invader in the Bedroom”. The New York Times. www.nytimes.com/2008/03/04/health/04well.html?_r=0

Talreja, Prerna. “Sleeping with Your Phone Is Bad for Your Health—Obviously”. Policy Mic. www.policymic.com/articles/31199/sleeping-with-your-phone-is-bad-for-your-health-obviously

Riggs, Roy. “The Little-Known Dangers of EMFs and How to Protect You and Your Family”. Body Ecology. http://bodyecology.com/articles/little-known-dangers-of-emf.php#.UxSwdfRdUWx

Дополнительные источники

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24772943

www.electricsense.com/988/where-is-the-place-you-absolutely-must-start-if-you-want-to-protect-yourself-from-electromagnetic-radiation/#sthash.Icnnq4sR.dpuf

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23479077

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17548154

www.scientificamerican.com/article/mind-control-by-cell/

www.electricsense.com/3544/wifi-radiation-how-to-protect-yourself/

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22112647

www.medicineonline.com/news/12/3081/TV-in-the-bedroom-halves-your-sex-life-study.html

ГЛАВА 13

Brandt, Michelle L. “Researchers ID best hours to sleep when time is limited: People who rest in the early morning do better than those who sleep late at night”. Stanford Report. http://news.stanford.edu/news/2003/may28/sleep.html

Dean, MD, Carolyn. “Magnesium—The Weight Loss Cure”. Natural News. www.naturalnews.com/036049_magnesium_weight_loss_cure.html

Gregoire, Carolyn. “Being Overweight, Obese Linked to Release of Stress Hormone Cortisol After Eating”. Huffington Post. www.huffingtonpost.com/2013/06/20/stress-weight-gain_n_3459755.html

Gunnars, Kris. “23 Studies on Low-Carb and Low-Fat Diets—Time to Retire the Fad”. Authority Nutrition. http://authoritynutrition.com/23-studies-on-low-carb-and-low-fat-diets/

National Sleep Foundation. “Obesity and Sleep”. www.sleepfoundation.org/sleep-topics/obesity-and-sleep/page/0%2C1/

MacGill, Markus. “Obesity link to lack of sleep suggested by brain scans”. Medical News Today. www.medicalnewstoday.com/articles/264539.php

Pessoney, Stacy A. “Basic Magnesium Deficiency Causes Obesity and Diabetes”. Wholesale Nutrition. http://nutri.com/blog/2014/02/basic-magnesium-deficiency-causes-obesity-and-diabetes/

Shafii, Mohammad, Duncan R. Macmillan, Mary P. Key, Nancy Kaufman, and Irwin D. Nahinsky. “Case Study: Melatonin in Severe Obesity”. Journal of the American Academy of Child and Adolescent

Psychiatry. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856709664467

Дополнительные источники

www.huffingtonpost.com/2012/04/11/shift-work-sleep-type-2-diabetes-obesity_n_1418394.html

http://easyhealthoptions.com/best-foods-for-a-good-nights-sleep/

http://healthland.time.com/2012/11/06/cant-sleep-losing-belly-fat-might-help/

www.health.harvard.edu/blog/losing-weight-and-belly-fat-improves-sleep-201211145531

http://sleepdisorders.about.com/od/sleepandgeneralhealth/a/How-Does-Being-Overweight-Affect-Your-Sleep.htm

ГЛАВА 14

Arnedt, J. T., D. J. Rohsenow, A. B. Almeida, S. K. Hunt, M. Gokhale, D. J. Gottlieb, and J. Howland. “Sleep following alcohol intoxication in healthy, young adults: effects of sex and family history of alcoholism”. Alcoholism: Clinical and Experimental Research. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21323679

Park, Alice. “Can’t Sleep? It May Be Affecting Your Memory”. Time. http://healthland.time.com/2012/02/16/cant-sleep-it-may-be-affecting-your-memory/

Ross, Valerie. “Alcohol Side Effects: 4 Ways Drinking Messes with Your Sleep”. Huffington Post. www.huffingtonpost.com/2013/05/17/alcohol-side-effects-drinking-sleep_n_3286434.html

Goins, Liesa. “How to Hold Your Liquor”. WebMD. www.webmd.com/balance/features/how-to-hold-your-liquor

Wikipedia. “Sleep and memory”. http://en.wikipedia.org/wiki/Sleep_and_memory

Rosenberg, PhD, Russell. “How Alcohol Can Ruin Your Sleep”. Huffington Post. www.huffingtonpost.com/russell-rosenberg-phd/alcohol-sleep_b_902578.html

Дополнительные источники

http://thechart.blogs.cnn.com/2011/11/09/driving-drowsy-as-dangerous-as-driving-drunk-studies-show/

www.discovery.com/tv-shows/mythbusters/about-this-show/tired-vs-drunk-driving/

www.webmd.com/sleep-disorders/news/20130118/alcohol-sleep

www.ayureka.com/wp-content/uploads/2014/02/Alcohol-Sleep-Chart4a.jpg

www.jneurosci.org/content/34/23/7733.full

www.livescience.com/12870-guys-gals-drunk-sleep-science.html

ГЛАВА 15

Breene, Sophia. “The Best (and Worse) Positions for Sleeping”. Greatist. http://greatist.com/happiness/best-sleep-positions

BuzzFeed. “What Your Sleeping Position Says About You”. https://www.youtube.com/watch?v=XjoqsIgJTk0

Dale, Heather. “The Pros and Cons of Sleeping on Your Side, Back, and Stomach”. PopSugar. www.fitsugar.com/Which-Sleep-Position-Healthiest-14571804

Hit Full. “22 Funny-Awkward Sleeping Positions”. www.hitfull.com/pictures/pset.php?set=funny_crazy_Awkward_Sleeping_positions

Pratiks. “3 Positions for 2 People Sleeping Together”. www.youtube.com/watch?v=rcV1CGN3tvA

Search Results: Sleep Position. YouTube.com www.youtube.com/results?search_query=sleep%20position&sm=3

UNP. Sleeping Style Chart. www.unp.me/f8/whts-your-sleeping-style-215474/

Wikipedia. “Snoring”. http://en.wikipedia.org/wiki/Snoring

Vojta, Prof. Václav. “Who Developed Vojta Diagnostics and Therapy?” The Vojta Principle. http://vojtakonzept.de/index.php?option=com_content&view=article&id=47&Itemid=7&lang=en

Frew, David R. “Transcendental Meditation and Productivity”. Academy of Management Journal. http://amj.aom.org/content/17/2/362.short

Дополнительные источники

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2549463/
www.healthychild.com/has-the-cause-of-crib-death-sids-been-found/
www.healthychild.com/are-toxic-gases-in-crib-mattresses-causing-crib-death-sids/

ГЛАВА 16

American Academy of Sleep Medicine. "Meditation May Be an Effective Treatment for Insomnia". Science Daily. http://www.sciencedaily.com/releases/2009/06/090609072719.htm
"Better Sleep Through Meditation: 4 Techniques to Try Tonight". Health Magazine. www.health.com/health/condition-article/0,,20189101,00.html
Finerminds. "Meet Your Brain Waves—Introducing Alpha, Beta, Theta, Delta, and Gamma". www.finerminds.com/mind-power/brain-waves/
Meditations Mind Matters. "Brainwaves". www.meditations-uk.com/information/brain_waves.html
Trafton, Anne. "The benefits of meditation". MIT News. http://web.mit.edu/newsoffice/2011/meditation-0505.html

Дополнительные источники

http://hpq.sagepub.com/content/14/1/60.short
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25233147
www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15707256
www.huffingtonpost.com/elaine-gavalas/yoga-sleep_b_1719825.html
http://what-when-how.com/wp-content/uploads/2012/04/tmp3626.jpg
www.collective-evolution.com/2014/10/02/your-ancestors-didnt-sleep-like-you-are-were-doing-it-wrong/

ГЛАВА 17

Asprey, Dave. "Sleep Hacking Part 3 Falling Asleep Fast with Biochemistry". Bulletproof: The State of High Performance. www.bulletproofexec.com/sleep-hacking-part-3-falling-asleep-fast-with-biochemistry/

Ehrlich, NMD, Steven D. “5-Hydroxytryptophan (5-HTP)”. University Of Maryland Medical Reference Guide. http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/5hydroxytryptophan-5htp

Ehrlich, NMD, Steven D. “Valerian”. University Of Maryland Medical Reference Guide https://umm.edu/health/medical/altmed/herb/valerian

Smucker, MPH, PhD, Celeste M. “Chamomile helps with anxiety, sleeplessness and depression”. Natural News. www.naturalnews.com/034454_chamomile_anxiety_depression.html

Sisson, Mark. “Why Melatonin Is a Dangerous Supplement”. Mark’s Daily Apple. www.marksdailyapple.com/before-you-close-your-eyes-make-sure-theyre-open/#axzz2vD0hbsog

Srivastava, Janmejai K., Eswar Shankar, and Sanjay Gupta. “Chamomile: A herbal medicine of the past with a bright future (Review)”. Molecular Medicine Reports. www.spandidos-publications.com/mmr/3/6/895

Дополнительные источники

http://examine.com/supplements/apigenin/
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2995283/#R47
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20306120
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17143534
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15181652
www.doctoroz.com/episode/why-melatonin-may-be-dangerous-your-sleep
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9406047

ГЛАВА 18

Agliata, Kate. “Characteristics of Nocturnal Animals”. eHow. www.ehow.com/info_8742878_characteristics-nocturnal-animals.html

Gonzalez, Robert T. “Why is it so impossible to get out of bed in the morning?” io9. http://io9.com/why-is-it-so-impossible-to-get-out-of-bed-in-the-morning-1348209324

Mercola, MD, Joseph. “Why You Should Never Sleep with TV or Dim Lights On...” http://articles.mercola.com/sites/articles/

archive/2011/02/19/why-you-should-never-sleep-with-tv-or-dim-lights-on.aspx
Rettner, Rachel. “Avoiding Depression: Sleeping in Dark Room May Help”. Live Science. www.livescience.com/9004-avoiding-depression-sleeping-dark-room.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+livescience%2Fhealthscitech+%28LiveScience.com+Health+SciTech%29
Williams, Ray B. “Early Risers Are Happier, Healthier, and More Productive Than Night Owls”. Psychology Today. www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201208/early-risers-are-happier-healthier-and-more-productive-night-owls
Marks, MD, Tracey. “How to Become a Morning Person”. Huffington Post. www.huffingtonpost.com/tracey-marks-md/morning-person_b_864377.html
Goudreau, Jenna. “10 Advantages of Waking Up Early”. Forbes Woman. http://shine.yahoo.com/healthy-living/10-advantages-waking-early-195900205.html
Babauta, Leo. “The Most Successful Techniques for Rising Early”. Zen Habits. http://zenhabits.net/early/

Глава 19

Дополнительные источники

www.sleepreviewmag.com/2014/05/massage-therapy-sleep/
www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018656/
www.massagetherapy.com/articles/index.php/article_id/911/Moderate-vs-Light-Pressure-in-Massage
https://en.wikipedia.org/wiki/Massage
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19034252
www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19034253
www.everydayhealth.com/sleep/insomnia/tips/guide-to-relaxation.aspx
www.oprah.com/health/The-Health-Benefits-of-Massage
http://news.emory.edu/stories/2012/08/rapaport_frequent_massage/campus.html

ГЛАВА 20

Gates, Sara. "Do Women Need Bras? French Study Says Brassieres Are a 'False Necessity'". Huffington Post. www.huffingtonpost.com/2013/04/11/women-bras-study-france-false-necessity_n_3062114.html

Ghana News. "Why Sleeping Without Clothes Is Good". www.spyghana.com/why-sleeping-without-clothes-is-good/

Krempf, Antoine. "Breasts would be better without a bra". France Info. www.franceinfo.fr/societe/les-seins-se-portent-mieux-sans-soutien-gorge-947307-2013-04-10

Low-Blue-Light Glasses. www.lowbluelights.com

Singer, Sydney Ross. "Droop Phobia, the Bra, and Breast Cancer." Killer Culture. http://www.killerculture.com/droop-phobia-the-bra-and-breast-cancer/

Stevenson, Shawn. "Dressed to Kill—The Dangers of Wearing Bras and Constrictive Clothing with Medical Anthropologist Sydney Singer". http://theshawnstevensonmodel.com/dangers-wearing-bras/

Дополнительные источники

https://en.wikipedia.org/wiki/Cremaster_muscle

www.medicalnewstoday.com/articles/247826.php

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2136041

ГЛАВА 21

Chevalier, G., S. T. Sinatra, J. L. Oschman, and R. M. Delany. "Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity—a major factor in cardiovascular disease". Journal of Alternative and Complementary Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22757749

Ghaly, MD, Maurice, and Dale Teplitx, MA. "The Biologic Effects of Grounding the Human Body During Sleep as Measured by Cortisol Levels and Subjective Reporting of Sleep, Pain, and Stress". Journal of Alternative and Complementary Medicine. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15650465

Kiefer, Dale. "Superoxide Dismutase Boosting the Body's Primary Antioxidant Defense". Life Extension Magazine. www.lef.org/magazine/mag2006/jun2006_report_sod_01.htm

The Earthing Institute. "Are you grounded in water—the ocean, a lake, your swimming pool, your bathtub?" http://earthinginstitute.net/qa/%E2%97%8F-are-you-grounded-in-water-the-ocean-a-lake-your-swimming-pool-your-bathtub/

Дополнительные источники

www.medicalnewstoday.com/articles/207877.php

www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265077/

14-DAY SLEEP MAKEOVER

Lynn, Aaron. "Evening Rituals: Getting Better Sleep with a Little Preparation". Asian Efficiency. www.asianefficiency.com/health/evening-rituals-getting-better-sleep-with-a-little-preparation/

Griffel, Mattan. "Unconscious Incompetence and the Four Stages of Learning". Medium. https://medium.com/self-investment/ad5583abf646

Tartakovsky, MS, Margarita. "12 Ways to Shut Off Your Brain Before Bedtime". Psych Central. http://psychcentral.com/lib/12-ways-to-shut-off-your-brain-before-bedtime/0006577





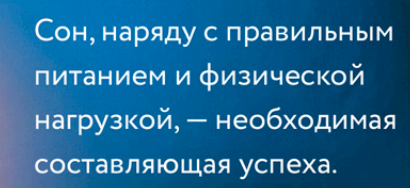

Научно-популярное издание

Стивенсон Шон

Здоровый сон

21 шаг на пути к хорошему самочувствию

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Светлана Мотылькова*
Литературный редактор *Елизавета Ульянова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталья Савиных*
Верстка *Вячеслав Лукьяненко*
Корректоры *Екатерина Комарова, Лидия Киселева*

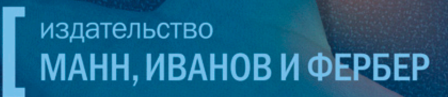


Сон, наряду с правильным питанием и физической нагрузкой, — необходимая составляющая успеха.

Однако многие из нас не осознают его ценности, и это очень опасно. Дефицит сна приводит к резкому снижению качества жизни, не давая ощутить пользу от тренировок и сбалансированного рациона.

Шон Стивенсон на собственном опыте узнал, какие серьезные последствия имеет недостаток сна. Он дает конкретные и интересные советы и лайфхаки, не ограничиваясь банальной рекомендацией спать по восемь часов в сутки.

Следуя программе Шона, вы начнете лучше спать и получите приятные «побочные эффекты» в виде отличного самочувствия, привлекательной внешности, повышения энергии и продуктивности.




ISBN 978-5-00117-698-5
9 785001 176985 >